

BOOKLET DER ALTERNATIVEN





Kontaktdaten:

CHANGE - Chancen Nachhaltig Gestalten e.V.
Feldkirchenstraße 21
96052 Bamberg
kontakt@chancengestalten.de

Das Impressum gilt für www.chancengestalten.de

Gemeinnütziger und mildtätiger Verein im Sinne von § 10b EStG, § 9 Abs. 1 Nr. 2 KStG und § 9 Nr. 5 GewStG.
Eingetragen am Amtsgericht Bamberg (VR 200408).
Sitz des Vereins ist Bamberg.

Koordination der journalistisch-redaktionellen Inhalte:

Christina Ruchel, Lena-Maria Frank, Judith Bölcke, 2015.
Illustration Anna Luib.

Für redaktionelle Beiträge, die namentlich gekennzeichnet sind, liegt die Verantwortung im Sinne des Presserechts beim Autor oder bei der Autorin.



INHALT



Denkanstöße Konsum	6
Nachhaltiger Lebensmittelkonsum	10
Permakultur - Naturnahe Gestaltung von Lebensräumen	14
Kleider machen Leute – und Leid: Alternativen für den Klamottenkonsum	18
Nachhaltig am Telefon – Alternativen für's neue Smartphone	22
Aluminium – ein fragwürdiges und dennoch viel verwendetes Element	26
Alternative Kosmetik	30
Ökologische Damenhygiene für die Erdbeertage	34
Alternative Verhütungsmethoden	38
Alternative Medizin	44
Energiebewusstes Wohnen	46
Alternative Wohnkonzepte und Mikro-Wohneinheiten	50
Ökodörfer und Mietshäuser-Syndikat	54
Atom und Kohle: Nein Danke! Die Alternative: Ökostrom	58
Geld – eine ethische Angelegenheit	62
Reisen und Mobilität	68
Gefangen im Netz? – Alternative Möglichkeiten für die Internetnutzung	72
Lernen – jederzeit und umsonst: Online-Lernplattformen	76
Achtsamkeit als Weg zum guten Leben	78

VORWORT



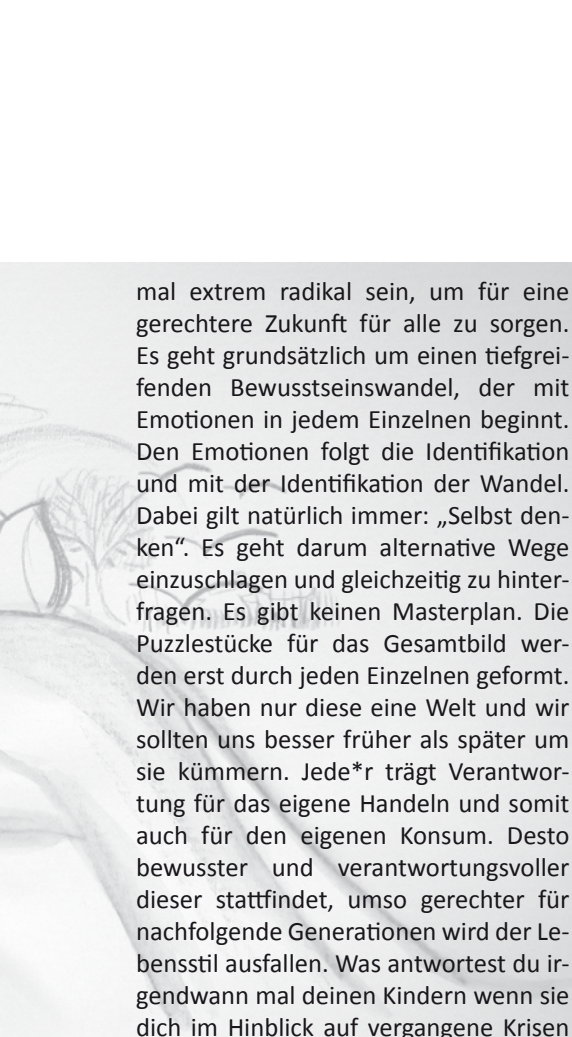
Die Freiheit des Einzelnen hört da auf, wo die Freiheit des Anderen beginnt. Jede*r hat einen gewissen Handlungsspielraum, doch allzu häufig wird dieser überreizt. Das hat mit den uns nur endlich zur Verfügung stehenden Ressourcen zu tun. Wir beuten die Natur aus, das Fass ist längst am überlaufen und die Ungerechtigkeit in der Welt erscheint so unüberbrückbar wie nie zu vor.

Ist es in einer Welt voller Leid und Elend überhaupt möglich ein gutes Leben zu haben und glücklich zu sein? Tragen wir durch unser tägliches Verhalten nicht sogar noch zu einer Verschlimmerung der Probleme bei? Wie können wir unsere Bedürfnisse befriedigen und unser Leben so gestalten, dass man nicht das Gefühl hat auf Kosten von anderen zu leben? Oft wird gesagt – wir leben in einer Wohlstandsgesellschaft. Aber entspricht dies wirklich der Wahrheit? Ist es Wohlstand 40 Stunden in der Woche zu arbeiten, abhängig zu sein von der modernen

Technologie und eigentlich nur noch zu arbeiten um dies alles aufrechtzuerhalten? Ist es Wohlstand unter Dauerstress zu stehen und in ständiger Unsicherheit zu leben? Noch dazu wird immer deutlicher, dass dieser vermeintliche Wohlstand auf Kosten unserer Umwelt und auf Kosten zukünftiger Generationen baut.

Viele wissen nicht wo ihre Grenzen liegen bzw. was sie konkret verändern können. Das Booklet der Alternativen will dir wertvolle Informationen über viele verschiedene Themen vorstellen. Durch unser gesamtes Handeln und vor allem unseren Konsum tragen wir zu sozialer Ungerechtigkeit, zu Ressourcenverschwendung und zur Schädigung unserer Umwelt bei – doch in jedem Bereich gibt es auch entsprechende Möglichkeiten, dem entgegen zu wirken. Das Booklet zeigt Alternativen für vermeintliche Sackgassen auf – es gibt immer einen anderen Weg. Er muss nicht





mal extrem radikal sein, um für eine gerechtere Zukunft für alle zu sorgen. Es geht grundsätzlich um einen tiefgreifenden Bewusstseinswandel, der mit Emotionen in jedem Einzelnen beginnt. Den Emotionen folgt die Identifikation und mit der Identifikation der Wandel. Dabei gilt natürlich immer: „Selbst denken“. Es geht darum alternative Wege einzuschlagen und gleichzeitig zu hinterfragen. Es gibt keinen Masterplan. Die Puzzlestücke für das Gesamtbild werden erst durch jeden Einzelnen geformt. Wir haben nur diese eine Welt und wir sollten uns besser früher als später um sie kümmern. Jede*r trägt Verantwortung für das eigene Handeln und somit auch für den eigenen Konsum. Desto bewusster und verantwortungsvoller dieser stattfindet, umso gerechter für nachfolgende Generationen wird der Lebensstil ausfallen. Was antwortest du irgendwann mal deinen Kindern wenn sie dich im Hinblick auf vergangene Krisen

fragen: „Du hast das alles gewusst und nichts dagegen getan?“

Was sind deine Werte? Werden sie in deinem täglichen Handeln wiederspiegelt? Verbringe Zeit mit der Familie und den Freunden im Repaircafé oder auf einem Bücherflohmarkt. Starte ein Upcycling-Projekt und baue deine eigenen Tomaten an. Ein Wandlungsprozess hin zu einer lebendigen Gemeinschaft kann ganz neues Potential in dir entfalten. Im Booklet der Alternativen findest du spannende Infos über Aluminium, Lebensmittel, Kosmetik, Datenschutz, Kleidung und vieles mehr. Natürlich immer mit entsprechenden Tipps im Internet oder in Büchern zum weiterstöbern. Viel Spaß beim Entdecken und bei der Umsetzung deiner Ideen. Und vergiss nie: Sei du selbst der Wandel, den du dir für diese Welt wünschst!

DENKANSTÖSSE KONSUM

Kritisch und bewusst konsumieren

Durch allgegenwärtige Reklame auf sämtlichen Kanälen werden wir (in)direkt aufgefordert und (un)bewusst überzeugt, ununterbrochen zu konsumieren, um unser Wirtschaftssystem, das auf jenem Konsum fußt, in Gang zu halten. Dieses Wirtschaftssystem ist jedoch längst an seine Grenzen gestoßen und schafft zahlreiche Probleme wie Ressourcenvernichtung, Umweltzerstörung, Ausbeutung von Natur, Tier und Mensch sowie unglaubliche Berge an Müll. In diesem Prozess sind wir als Konsument*innen ein ganz zentraler Teil des derzeitigen Wirtschaftssystems. Erst wenn wir uns dieser zentralen Position bewusst werden, können wir sie auch gezielt einsetzen, um Prozesse zum Positiven zu verändern, denn: die Macht geht von uns, von den Verbrauchenden aus. Deshalb wollen wir dir im Folgenden zunächst einige Denkanstöße geben und anschließend Alternativen zum herkömmlichen Konsum aufzeigen. Denkanstöße und Alternativen zum Konsum

Schon mit wenigen Überlegungen kannst du deinen Konsum überdenken und dich vor dem nächsten Kauf vielleicht nochmal fragen, ob du das Produkt wirklich brauchst und ob es wirklich genau dieses Produkt sein sollte – unsere Denkanstöße:

1. Neu vs. Gebrauch
2. Kaufen vs. Tauschen & Schenken
3. Kaufen vs. Reparieren/ Selber Bauen
4. Kaufen vs. Leihen
5. Besitzen vs. Teilen
6. Minderwertige vs. qualitative Produkte
7. Wegwerfen vs. Wiederverwenden

Solltest du dich nach diesen Denkanstößen für die alternativen Konsumwege entscheiden, fragst du dich vielleicht, wie du diese in die Tat umsetzen kannst. Daher hier nun eine Übersicht über einige Alternativen zum bisher gewohnten Neukauf:



von Felicitas Nadwornick und Judith Boelcke

1. Gebrauchtes:

- Online-Auktionshäuser: Über Online-Auktionshäuser, wie z.B. Ebay, kannst du Gebrauchtes von „wie neu“ bis Vintage ersteigern.
- Private Kleinanzeigen: www.quoka.de
- Flohmärkte gibt es überall in deiner Nähe.
- Sperrmüll: Brauchst du Material für ein Upcycling-Projekt? Statt dein Holz im Baumarkt zu kaufen, kannst du aus alten Möbeln neue bauen.
- Fahrradversteigerungen: Eine Möglichkeit für relativ wenig Geld an ein Fahrrad zu kommen sind die öffentlichen Fahrradversteigerungen der Fundämter der Gemeinden. Ein Fahrrad bekommst du in der Regel für 10 bis 35 Euro. Oft muss nur noch ein Schlauch gewechselt werden und das Rad ist wieder fahrtüchtig.
- Sozialkaufhaus, Rot-Kreuzladen, Kreislaufkaufhaus, Kolpinghaus usw.
- Second Hand Shops: in deiner Stadt oder Online: www.kleiderkreisel.de, www.maedchenflohmarkt.de, Recyclingbörse www.recyclingboerse.org, Kinderkleidung auf www.mamikreisel.de oder www.einfachkind.de

2. Tauschen & Schenken:

- Tauschcafés: In Tauschcafés kannst du deine unbenutzten Sachen mitbringen und sie gegen Dinge eintauschen, die du benötigst. So kannst du es vermeiden, neue Produkte zu kaufen und damit wieder Ressourcen und Geld sparen.
- Umsonstläden: In Umsonstläden kannst du Dinge abgeben, die du nicht mehr benötigst. Diese können sich dann andere Personen, die sie benötigen, kostenlos abholen und umgekehrt. Damit können unnötige Käufe und Vernichtungen von noch Brauchbarem vermieden werden. Es gibt sie allerdings bisher in nur wenigen Städten.
- Öffentliche Bücherschränke: Hier hast du die Möglichkeit, gebrauchte Bücher weiterzugeben, gegen andere auszutauschen oder Gesuchtes gebraucht zu finden; Offene Bücherschränke stehen z.B. in Hostels, Cafés und im öffentlichen Raum (einige öffentliche Bücherschränke sind zu finden auf http://de.wikipedia.org/wiki/Liste_%C3%B6ffentlicher_B%C3%BCherschr%C3%A4nke#Bayern) oder auch auf Internetplattformen, z.B. unter www.tauschticket.de/buecher/.

3. Reparieren/Selber Bauen:

- Repair Cafés: Repaircafés versuchen unnötigen Konsum zu vermeiden, indem kaputte Dinge unter Austausch von Know-How gemeinschaftlich repariert werden. Wie auch mit Tauschcafés kann damit der Wegwerfgesellschaft entgegengewirkt werden. Auf www.repaircafe.org/de findest du weitere Informationen und Repaircafés in deiner Nähe.



- Offene Werkstätten: Über hundert Offene Werkstätten in ganz Deutschland bieten dir die Möglichkeit kostenlos eigene Projekte in die Tat umzusetzen. In den Offenen Werkstätten und FabLabs findest du nicht nur Platz, Werkzeug und moderne Maschinen, wie z.B. CNC-Fräser und 3D-Drucker, sondern auch Hilfe

und Unterstützung bei der Umsetzung deiner Idee.

- Selbsthilfe-Fahrradwerkstätten: Auch dein Fahrrad kannst du in einer Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt schnell und günstig selber reparieren. Für die Reparatur evtl. notwendige Gebrauchteile bekommst du hier sehr günstig, neue Kleinteile kannst du zu normalen Ladenpreisen kaufen. Raum, Werkzeug und Know-How gibt es in der Selbsthilfe-Werkstatt umsonst.

- „Upcycling“: Aus Gebrauchtem lässt sich leicht Neues herstellen und damit Müll vermeiden, viele Anregungen dazu findest du unter www.weupcycle.com.

- Messer- und Scherenschleifereien: Es lohnt sich hochwertige Messer und Scheren schleifen zu lassen. Ein Schliiff kostet nur ein paar Euro – und deine Schere ist so gut wie neu.

- Schuster: Schuhe nicht gleich wegzuwerfen, sondern neu besohlen zu lassen ist ökologischer und oft auch günstiger als ein Neukauf. Rahmengenähte Schuhe (im Gegensatz zu geklebten Schuhen) sind besonders haltbar und immer vom Schuster reparierbar.

4. Leihen:

Dinge, die du nur selten benötigst oder nur einmal verwenden möchtest, kannst du dir eventuell auch ausleihen:

- Portale zum Verleihen und Leihen von diversen Dingen, z.B. www.leihdirwas.de, www.whyownit.com, Teilen und Helfen in der Nachbarschaft: www.wir.de
- Privates Carsharing: www.autonetzer.de
- Bücher, Hörbücher und CDs, auch eBooks in der Stadtbücherei ausleihen. Über die „Onleihe“ www.onleihe.net kannst du dir digitale Medien ganz bequem von Zuhause aus ausleihen.
- Designerkleider leihen: www.dresscoded.com oder www.pretalouer.de
- Private Unterkünfte: www.couchsurfing.com, www.airbnb.de, www.9flats.com/de, www.gloveler.de, www.wimdu.com

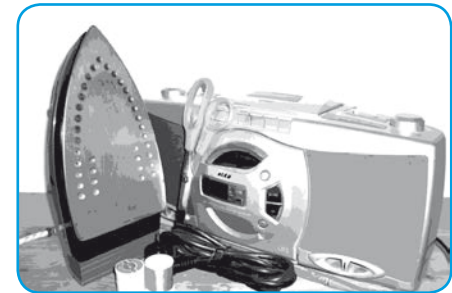
5. Teilen:

Die „Share Economy“: Der Grundgedanke der Share Economy (<http://magazine.ouishare.net/de/>) ist schnell erklärt: Teilen anstatt Kaufen. Damit können Ressourcen geschont werden, da weniger produziert, betrieben und entsorgt werden muss. Besonders Lebensmittel,

Autos, elektronische Geräte, Gärten oder Wohnraum, aber auch Ideen und Wissen sind Bereiche des gemeinschaftlichen Konsums und Austausches, die oft über Online-Plattformen ermöglicht werden. Hilfreiche Plattformen sind beispielsweise:

- Eine App für sämtliche zu teilende und verleihende Dinge: www.whyownit.com
- Mitfahrgelegenheiten: www.mitfahrgelegenheit.de, www.blablacar.de, www.bes-sermitfahren.de, www.mitfahrzentrale.de
- Bahn-Mitfahrgelegenheiten: www.ticket-mitfahrer.de, www.mitbahnzentrale.de
- Carsharing: Es gibt bereits eine Vielzahl an Anbietern, bei denen du dir ein Auto ausleihen kannst, wie beispielsweise Flinkster www.flinkster.de oder Stadtmobil www.stadtmobil.de. Oftmals sind viele der angebotenen Autos sogar elektronisch betrieben wie beispielsweise bei Car2go www.car2go.com oder Multicity www.multicity-carsharing.de. Daneben kann man sich natürlich auch privat zum Kauf eines Autos zusammenschließen. Auf www.flexauto.de/pages/carsharing-vergleich.php findest du einen Vergleich der Carsharing-Anbieter.

- Lebensmittel: Auf der Internetplattform www.foodsharing.de werden überschüssige Lebensmittel weitergegeben, anstatt weggeworfen. Damit kann Lebensmittelverschwendung entgegengewirkt werden. Auch in sozialen Netzwerken wie Facebook gibt es in den jeweiligen Städten Gruppen, in denen



Essen geteilt und verschenkt werden kann (meist über „foodsharing“ zu finden).

- Daneben gibt es in sozialen Netzwerken zahlreiche weitere Gruppen, in denen sowohl Artikel als auch Wissen und Hilfe geteilt, getauscht und verschenkt werden: beispielsweise die Facebook-Gruppen „Share and Care“, die es in zahlreichen Städten gibt.

6. Langlebige Produkte von hoher Qualität:

Langlebige Produkte zahlen sich auf Dauer sowohl für den eigenen Geldbeutel als auch für die Umwelt aus. Ein hohes Maß an Nachhaltigkeit erzielen Produkte, wenn sie von so hoher Qualität sind, dass sie sehr lange funktionell und ansehnlich bleiben. Wenn weniger weggeworfen wird, wird Müll vermieden. Wenn weniger neu gekauft wird, werden Ressourcen geschont. Wenn du also statt kurzlebiger billiger Modeprodukte langlebige funktionale Produkte kaufst, schonst du damit die Umwelt. Beachte jedoch: billig bedeutet nicht immer sofort schlechte Qualität und umgekehrt teuer nicht gleich hochwertig. Langlebige Produkte sind aus hochwertigen/haltbaren Materialien hergestellt, zerlegbar (geschraubt oder gesteckt statt geklebt), reparierbar, erweiterbar und z.B. durch einen austauschbaren Akku erneuerbar.



7. Wiederverwendbares:

Weltweit fallen jeden Tag 3,5 Millionen Tonnen Abfall an. Ein großer Teil davon wäre aber leicht vermeidbar. Denn wir verwenden viele Einwegprodukte wie Plastikflaschen, Pappbecher, Papierservietten, Wegwerfwindeln, Plastiktüten, Einwegrasierer, etc.

Für alle diese Wegwerfartikel gibt es wiederverwendbare Alternativen:

- Edelstahltrinkflaschen und Thermoskannen (z.B. von „Klean Kanteen“)
- Stofftaschen
- Stofftaschentücher, -binden, -windeln
- „Tupperware“-Dosen
- Einkaufskörbe; uvm.

8. Plastik

Heutzutage ist der Großteil der Produkte entweder aus Plastik gemacht oder in Plastik verpackt. Grundsätzlich kann beim Kauf darauf geachtet werden wenig verpackte Lebensmittel zu wählen und bei manchen Produkten evtl. ganz auf Plastik zu verzichten. Ein Laden in Berlin bietet die Möglichkeit komplett ohne Verpackung einzukaufen. www.original-unverpackt.de. Komplett plastikfreie Produkte (einschließlich des Versands) bietet der Internetshop Plasno www.plasno.de.



Überdruss im Überfluss – Vom Ende der Konsumkultur, Peter Marwitz (2013).



<http://konsumpf.de/>
<http://www.utopia.de/magazin/share-economy-bitte-teilen>
<http://www.kritischerkonsum.de/startseite/>
<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/05/ernaehrung>

NACHHALTIGER LEBENSMITTELKONSUM

von Felicitas Nadwornicek

Will man umweltbewusste, gesunde und sozial verträgliche Lebensmittel konsumieren, stellen sich gleich mehrere Fragen: 1. Welche Lebensmittel sollten gekauft bzw. vermieden werden? 2. Wo sollten diese gekauft werden? 3. Wie sollten diese gekauft werden? 4. Wie sollte die Zubereitung und Lagerung gestaltet werden?

1. Welche Lebensmittel?

- Vegetarisch/vegan: Eine möglichst tierproduktfreie, mindestens jedoch fleischfreie Ernährungsweise ist deutlich nachhaltiger als eine Ernährung, die auch Fleisch und Fisch beinhaltet. Die Produktion tierischer Lebensmittel benötigt sehr viele Ressourcen (insbesondere Wasser und pflanzliche Lebensmittel, die häufig über weite Distanzen transportiert werden), setzt große Mengen des hoch klima-aktiven Gases Methan frei und verletzt häufig die Würde der Tiere.
- Fleisch: Wenn es doch mal Fleisch sein soll, ist Bio-Fleisch die verträglichste Alternative.
- Fisch: Es gilt die Maxime: Seltener und

bewusster Fisch essen. Und wenn, dann zu Fisch aus ökologisch nachhaltigen Fischereien und Aquakulturen greifen.

Der kostenlos herunterladbare Einkaufsratgeber (auch als APP verfügbar) von Greenpeace hilft dir, während des Einkaufs auf die Herkunft des Fisches zu achten: www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei/neuer-einkaufsratgeber-fisch Weiterführende Hintergrundinformationen zu Fischfang und -zucht findest du hier ebenfalls.

- Regional: Regionale Produkte stammen aus deiner Region. Der große Pluspunkt beim Kauf regionaler Lebensmittel liegt darin, dass sie keinen langen Transportweg zurücklegen mussten, um zu dir zu kommen, wodurch Ressourcen und CO²-Emissionen gespart werden.

- Saisonal: Saisonal einzukaufen bedeutet, jeweils das Obst und Gemüse zu kaufen, welches in der aktuellen Jahreszeit natürlicherweise geerntet werden kann. Dadurch wird die Energie für Gewächshäuser und Kühlhäuser gespart. Außerdem sind saisonale Produkte meist deutlich günstiger und von besserer Qualität. Erdbeeren sehen im Win-

ter zwar aus wie Erdbeeren, schmecken aber oft nicht mehr so. Aufklärung darüber, wann welches Obst/Gemüse Saison hat, kann man sich beispielsweise hier holen: www.regional-saisonal.de/saisonkalender.

- Biologisch: Die biologische Landwirtschaft ist durch höhere Umweltstandards als die konventionelle Landwirtschaft gekennzeichnet. Wesentliche Kriterien sind der Verzicht auf Pestizide, Kunstdünger und Gentechnik sowie bessere Bedingungen in der Tierhaltung. Biologische Lebensmittel sind an verschiedenen Bio-Siegeln erkennbar, deren Bedeutung auf Seite www.reformhaus.de/lebensmittel/bio-siegel-in-europa.html überblicksartig dargestellt ist.

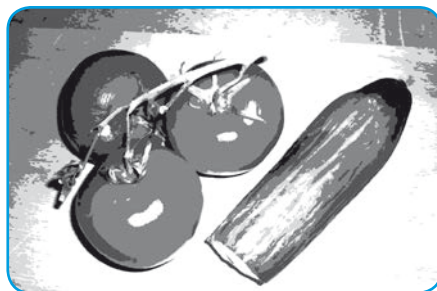
- Fairtrade: Fair gehandelte Lebensmittel sind für die Produzenten (häufig Kleinbauern in Entwicklungsländern) mit deutlichen Vorteilen verbunden. Neben höheren und langfristig stabilen Preisen sind insbesondere die größere Arbeitssicherheit (z.B. Schutzmasken gegen Pestizide), umfangreichere Arbeitsrechte (z.B. Pausen, Urlaub) und das Verbot bzw. die Einschränkung von Kinderarbeit

zu nennen. Fair gehandelte Produkte erkennst du z.B. am grün-blauen Fairtrade-Siegel des TransFair e. V. oder am Gepa-Logo.

Weitere Empfehlungen für einen bewussten Konsum:

- Bevorzugung von gering verpackten Lebensmitteln (Vermeidung von Müll)
- Bevorzugung von gering verarbeiteten, frischen Lebensmitteln (Vermeidung von tiefgekühlten Lebensmitteln und somit weniger Energieaufwand)
- Reduzierung von Lebensmitteln, bei deren Produktion viel Wasser benötigt wird (z.B. Kaffee, Orangensaft)
- Vermeidung von Lebensmitteln, für deren Produktion u.U. Regenwald gerodet wird (z.B. Palmöl, Kokosfett)
- Vermeidung von gentechnisch veränderten Lebensmitteln
- In Deutschland ist es nicht notwendig Wasser zu kaufen. (Vor allem Plastikflaschen sind umweltschädlich.) Statt dem abgefüllten Wasser kannst du Leitungswasser trinken. Mineralwasser aus Flaschen benötigt 100 bis 1000 mal so viele Ressourcen wie Leitungswasser. Außerdem wird die Wasserqualität des

deutschen Leitungswassers strenger überprüft und muss höheren Standards genügen als das in Flaschen abgefüllte Mineralwasser. Du lebst also auch gesünder, wenn du aus der Leitung trinkst. (Weiterführender Link zum Thema: <http://reset.org/act/trinkwasser-aus-dem-rohr-statt-aus-der-plastik-pulle>)



2. Wo einkaufen?

Eine ganz einfache erste Empfehlung lautet: die großen, möglichst billigen Discounter vermeiden. Denn meistens kannst du davon ausgehen, dass bei zu billigen Artikeln irgendwo auch jemand zu wenig für seine geleistete Arbeit bekommen hat. Welche nachhaltigen Alternativen gibt es also zum Einkauf im Discounter?

- Einkauf beim Bauern bzw. auf dem Bauernmarkt: Hierbei handelt es sich um eine geeignete Möglichkeit, um regionales und saisonales Obst und Gemüse und andere Produkte einzukaufen. Es besteht Gewissheit darüber, woher die gekauften Lebensmittel stammen. Achtung: Nicht jeder Markt ist ein Bauernmarkt! Unter Umständen handelt es sich bei den Ständen um Obst- und Gemüsehändler*innen, deren Produkte nicht unbedingt regional und saisonal sein müssen. Im Zweifelsfall kannst du nachfragen.

- Bioläden: Das Sortiment der im Folgenden genannten Supermärkte besteht größtenteils oder ausschließlich aus Bio-Produkten (meist strenge Bio-Siegel), die damit die Umwelt schonen. Viele der genannten Bioläden haben außerdem ein großes Angebot an Produkten der jeweiligen Eigenmarke, regionalen Produkten, Fairtrade-Produkten und neben den Lebensmitteln auch Drogerieartikel, Haushaltswaren oder Textilien im Angebot. Durch Bioläden wird dir das nachhaltige Einkaufen deutlich erleichtert.

- Alnatura: www.alnatura.de

- Basic: www.basic-bio-genuss-fuer-alle.de
- Bio Company: www.biocompany.de
- denn's Biomarkt: www.denns-biomarkt.de
- Ebl-Naturkost: www.ebl-naturkost.de
- SuperBioMarkt: www.superbiomarkt.com
- tegut: www.tegut.com (Hinweis: Das Sortiment besteht aus Bio-Produkten und konventionellen Produkten.)
- Außerdem besteht das Sortiment von Reformhäusern in der Regel ausschließlich aus Bio-Produkten:
- Vegane Supermärkte
Derzeit ist Veganz der einzige komplett vegane Supermarkt in Deutschland www.veganz.de
Hinweis: Bioläden haben in ihrem Sortiment in der Regel relativ viele vegane Produkte.
- Supermärkte ohne Verpackung:
- Vom Fass: In diesem Geschäft werden fast ausschließlich Glasverpackungen benutzt. www.vomfass.de
- Original Unverpackt: Hierbei handelt es sich um den ersten Supermarkt, der gänzlich auf Verpackungen verzichtet. Damit kann eine Menge Müll vermieden werden. Du kannst deine eigenen Behältnisse mitbringen oder dich im

Laden mit wiederverwertbaren (meist Glas-)Behältnissen eindecken, die man dann immer wieder auffüllen kann. Neben Lebensmitteln kann man im Original Unverpackt übrigens auch Produkte wie Shampoo, Duschgel oder Seifen kaufen. www.original-unverpackt.de

3. Wie einkaufen?

Neben der Auswahl der Lebensmittel und der Auswahl der Geschäfte kannst du auch bei der Art und Weise des Einkaufens auf ein paar Dinge achten:

- Transportmittel: Am ökologischsten ist der Einkauf zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Wenn mit dem Auto eingekauft wird, ist eine kurze Strecke zum Supermarkt besser.
- Transportbehälter: Am Besten ist es, wiederverwertbare Transportbehälter zu verwenden (z.B. Rucksack, Stofftasche, Korb). Wenn doch vor Ort eine Tasche gekauft wird, sind Papiertüten die deutliche umweltfreundlichere Alternative zu Plastiktüten.
Neben dem klassischen Einkaufen in Geschäften gibt es eine Reihe von weiteren Möglichkeiten, um an Lebensmittel zu

kommen:

- Lebensmittelkooperativen („food-coops“): Dabei schließen sich verschiedene Personen oder Haushalte zusammen, um gemeinsam einzukaufen. Oft versucht man, seine Lebensmittel direkt vom Erzeuger zu beziehen, was zum einen preiswerter ist, als im Einzelhandel einzukaufen und zum anderen ermöglicht, direkt darauf Einfluss zu nehmen, woher man seine Lebensmittel bezieht. Dadurch ist es beispielsweise möglich, eine ökologische, regionale und faire Landwirtschaft zu fördern und lange Transportwege zu vermeiden. Weitere Informationen findest du unter www.foodcoops.de.
- Anbau von eigenem Obst und Gemüse: Eine weitere Option ist der eigene Obst und Gemüseanbau. Das Urban Gardening bezeichnet den Versuch, auch innerhalb der (Groß-)Stadt Obst und Gemüse anzupflanzen. Beispiele hierfür sind die Prinzessinnengärten mitten in Kreuzberg in Berlin oder auch die Urban Gardening Anlagen auf dem Tempelhofer Feld in Berlin. Weitere Informationen findest du unter www.prinzessinnengarten.de.

[net](#) und www.urban-gardening.eu.

- Containern: Beim Containern werden weggeschmissene Lebensmittel aus den Abfallcontainern von Supermärkten (illegal) mitgenommen. Viele dieser Lebensmittel, die aus Gründen von abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdaten oder Druckstellen aus dem Lebensmittelmarkt entfernt wurden, sind jedoch noch bedenkenlos zu genießen. Weitere Infos findest du unter www.dumpstern.de.

4. Wie zubereiten und lagern?

Bei der Zubereitung kannst du mit ein paar einfachen Tricks Energie und damit Ressourcen sparen:

- Wasserkocher: Wasserkocher benötigen weniger Energie als ein Herd, da die Heizquelle direkt im Wasser liegt. Wenn beispielsweise Nudeln gekocht werden sollen, kann das Wasser zuerst mit dem Wasserkocher erhitzt werden und dann in den Topf umgefüllt werden. Um die Energieeffizienz des Wasserkochers

hoch zu halten, sollte dieser regelmäßig entkalkt werden (z.B. mit Essig oder Zitronensaft). Ausnahme: Gasherde haben sogar eine noch bessere Energiebilanz als Wasserkocher, daher lohnen sich Wasserkocher in diesem Fall nicht.

- Topfdeckel: Ein großer Teil der Energie geht beim Kochen über die Luft verloren. Bei Verwendung von Topfdeckeln wird dieser Energieverlust erheblich reduziert.

- Restwärme: Bei Elektroherden kann die Kochplatte meistens schon ein bis zwei Minuten vor dem Ende der Kochzeit ausgeschaltet werden, da die Herdplatten auch nach dem Abschalten noch Hitzeenergie abgeben. Das gleiche gilt beim Backen.

Bei der Lagerung von Lebensmitteln ist unter ökologischen Gesichtspunkten insbesondere auf einen niedrigen Energieverbrauch zu achten. Das Wegwerfen von Lebensmitteln ist darüber hinaus auch aus sozialen Gründen zu vermeiden.

- Planung und Ordnung: Verfallbare und angebrochene Lebensmittel sollten zeitnah verzehrt werden (auch wenn man gerade mehr Lust auf andere Lebensmittel hat). Eine gute Möglichkeit bietet hierbei das einmalige „Rumfortgericht“ (was „rum“ liegt und „fort“ muss). Um die Übersicht nicht zu verlieren, kannst du angebrochene Lebensmittel und Lebensmittel nahe am Mindesthaltbarkeitsdatum im vorderen Bereich des Kühlschranks platzieren. Dann hast du sie bei jedem Öffnen des Kühlschranks im Blick.

- Energiesparsame Lagerung: Wer über einen Keller verfügt, kann dort Lebensmittel lagern, ohne dafür Energie aufwenden zu müssen. Im Herbst und Winter können Lebensmittel außerdem auf der Terrasse, dem Balkon oder auch auf dem Fensterbrett gelagert werden.



Urban Gardening. Über die Rückkehr der Gärten in die Stadt, Christa Müller (2011)

Heinrich Böll Stiftung: Fleischatlas – Extra: Abfall und Verschwendung. 2014
u. Fleischatlas – Daten und Fakten über Tiere als Lebensmittel. 2013.



Vegetarierbund Deutschland: www.vebu.de

WWF zum Thema Ernährung - <http://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/ernaehrung/www.zeit.de/zeit-wissen/2014/05/ernaehrung-lebensmittel-genuss-gewissen/komplettansicht>

PERMAKULTUR - NATURNAHE GESTALTUNG VON LEBENSÄRÄUMEN

Der Begriff „Permakultur“ (englisch „permanent agriculture“) wurde 1978 vom australischen Ökologen Bill Mollison geprägt. Heute wird der Begriff meist umfassender im Sinne von „permanent culture“ verstanden.

Permakultur ist ein Planungsansatz für menschliche Lebensräume, der biologische Kreisläufe, systemisches Verständnis und ethische Verantwortung ins Zentrum des Gestaltens stellt. Die Gestaltungsprinzipien der Permakultur verbinden die Bedürfnisse der Gesellschaft mit der Balance der Natur. Es geht um einen nachhaltigen Umgang mit der Erde, ihren Ressourcen und um das Zusammenleben in einer kooperierenden Gemeinschaft. Die Permakultur versteht sich als Handlungsanleitung für die Umsetzung von Selbstorganisationsprinzipien der Natur in der Stadt oder auf dem Land. Durch sie kannst du dich selbstverantwortlich Schritt für Schritt einer nachhaltigen Gestaltung deiner individuellen und sozialen Lebensräume annähern.

Umfassende Ethik- und Gestaltungsprinzipien lassen sich nicht nur auf Landbau

und Ökologie im engeren Sinne anwenden, sondern auf eine Vielzahl von zukunftsfähigen Lebensbereichen - von Bildung, Gesundheit und Architektur bis hin zu Unternehmensführung, Finanzwesen und ganzen Wirtschaftssystemen. Somit lässt sich Permakultur nicht nur im ländlichen Raum anwenden, sondern auch in Städten, in denen sich Gemeinschaftsgärten entwickeln, in denen Menschen sich austauschen und voneinander lernen. In Berlin gibt es dazu bereits einige gelungene Beispiele, wie unter anderem der „Prinzessinnen-Garten“.<https://www.youtube.com/watch?v=OrNk6TVVysE>



Weitgefasst verstanden, kann die Permakultur sogar Wege in eine postfossile

von Kea Vehnekamp und Klara Bretschneider

»Niedrigenergiekultur« weisen, die in organischen Kreisläufen organisiert ist und sich an den Rhythmen der Natur und nicht am kurzfristigen Profit orientiert.

Ökologische Gestaltungsprinzipien

- Anpassung an die natürlichen Faktoren des Standortes und Nutzung des Naturpotentials.
- Bildung von Kreisläufen zur Stabilisierung des Systems (Energie-, Stoff-, Luft- und Wasserkreislauf).
- Vielfalt und Vernetzung von natürlichen, funktionalen, gesellschaftlichen und regionalen Beziehungen.
- Eigenständigkeit und angemessene Dichte – Die Größe und das Artengefüge von ökologischen Systemen wird von den natürlichen Gegebenheiten bestimmt. Das Prinzip der Mehrfachnutzung entspricht der energie- und aufwandsparenden Arbeitsweise der Natur.
- Partnerschaft – Der zyklische Energie- und Ressourcenaustausch in ökologischen Systemen wird durch umfassende Kooperationen aufrechterhalten.

Landwirtschaft und Permakultur

Die Landwirtschaft soll ein möglichst geschlossenes und stabiles System sein. Eine Pflanze kann bspw. vom Wasser des angrenzenden tiefverwurzelten Baumes profitieren. Es ist wichtig modernes und traditionelles Wissen zu vereinen, um nachhaltige Landwirtschaft ohne Kunstdünger und Pestizideinsatz zu betreiben.

Die Permakultur hilft dir dauerhaft deine Lebensgrundlage zu sichern. Die Konzentration liegt dabei auf dem Anbau von essbaren und medizinischen Pflanzen, wobei meist einheimische Arten und regionale Sorten verwendet werden sollten. Bäume, Sträucher und andere mehrjährige Pflanzen werden einmal gepflanzt und bringen dir jedes Jahr eine Ernte. Das Wegfallen der Transportwege und der biologische Anbau reduzieren den CO² Ausstoß und entlasten den Boden. Durch den eigenen Anbau kannst du subsistenzwirtschaftlich (d.h. unabhängig) Leben und evtl. entstehende Überschüsse auf einem Markt verkaufen. Der Vorteil ist deine individuelle Unabhängigkeit, die Kenntnis der Herkunft

deiner Lebensmittel und das Erleben einer Gärtnergemeinschaft. Der hohe Zeitaufwand und die körperliche Arbeit können auf den ersten Blick sehr abschreckend sein. Das sollte dich aber nicht daran hindern mal etwas Neues auszuprobieren. Außerdem schmeckt das selbstangebaute Gemüse viel besser.



Urban Gardening – Essbares vom Balkon

Bis du deinen eigenen Garten gefunden hast, dauert es erfahrungsgemäß ein bisschen. Deswegen haben wir hier ein paar Tipps für das einfache Gärtnern in der Stadt oder auf deinem Balkon.

- Beim Gemüseanbau kannst du nicht

nur die horizontale Ebene des klassischen Blumenbeetes nutzen, sondern auch die vertikale Ebene miteinbeziehen. Am einfachsten geht dies mit Kletterpflanzen oder Rankhilfen. Weitere Tipps zur Begrünung der Wände gibt's hier <http://www.die-gartenscheune.de/vertikale-g%C3%A4rten/vertigarden/> oder <http://urbangreensurvival.blogspot.de/p/hanging-bottlegarden.html>.

- So wie die Natur Kreisläufe bildet (Wasser-/Nährstoffkreislauf) kannst du beim Gärtnern ebenfalls darauf achten. Du kannst z.B. Regenwasser zum Blumen gießen sammeln und Mulch verwenden um die Verdunstung zu verringern. Clevere Gießsysteme (z.B. Wasserkugeln, umgedrehte Glasflaschen) helfen deinen Pflanzen nicht auf dem trockenen zu sitzen. Mithilfe von Wurmboxen oder Minikompostern kannst du sogar deine eigene nährstoffreiche Blumenerde auf dem Balkon herstellen. <https://regenwurmbox.wordpress.com/>, <http://terra-perma.blogspot.de/2010/10/ich-bau-mir-einen-bokashi-eimer.html>, http://images.umweltberatung.at/html/infoblatt_minikompost_dt.pdf.

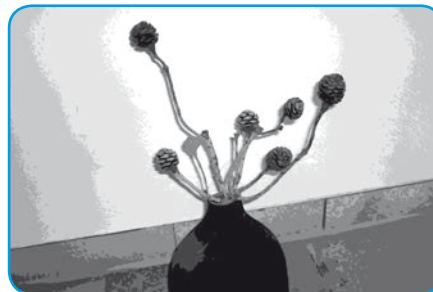
- Dank spezieller Züchtungen gibt es Zwerg- und Säulenobstbäume welche du ohne Platzprobleme in Kübeln auf deinen Balkon stellen kannst. Für Kartoffeln eignen sich sogenannte Kartoffeltonnen. <http://nachhaltigbeobachtet.ch/blog/archive/2007/04/30/kartoffeln-in-der-tonne.html>.

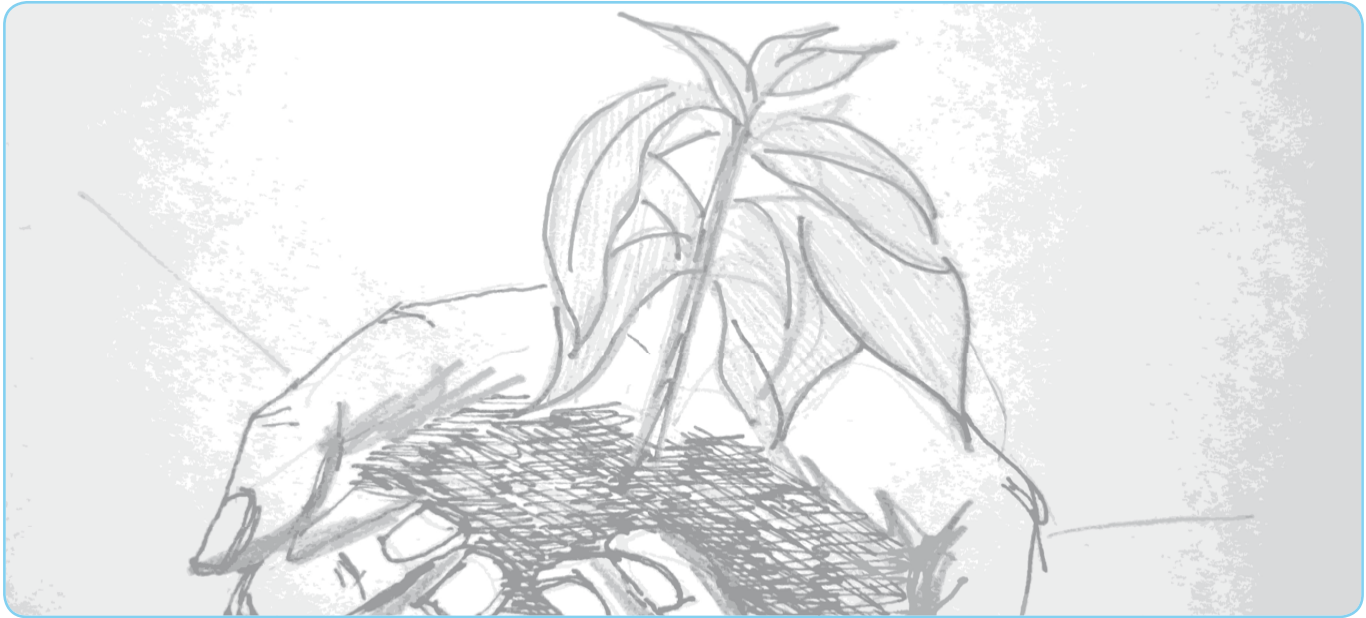
- Eine Wohnung in einem Mehretagenhaus hat den Vorteil, dass du gemeinsam mit deinen Nachbarn eine Pflanze mit dem Bypassverfahren kultivieren kannst. Eine Kletterpflanze, z.B. eine Kiwi, wächst am Haus empor und auf jedem Balkon bzw. Fensterbrett steht ein Topf, in dem die Pflanze neue Wurzeln schlagen kann und sich somit mit Wasser und Nährstoffen versorgt. Fährt ein Nachbar in den Urlaub so macht das nichts, da die Pflanze auf den anderen Etagen bewässert wird.

- Da Hauswände besonders gute Wärmespeicher sind, eignen sie sich optimal für wärmeliebende Pflanzen wie z.B. Wein, Kiwi, Spalierbäume, aber auch mediterrane Kräuter wie Rosmarin oder Lavendel. Selbst in einem Blumenkasten vor deinem Fenster kannst du die Wärme

von Steinen nutzen. Hierfür umrahmst du einfach deine Pflanze mit Kieselsteinen. Diese profitiert von der gespeicherten Wärme und der Feuchtigkeit, die sich unter den Steinen sammelt.

- Um Pilze zu züchten, benötigst du nicht mal einen Balkon oder ein Fenster. Diese gedeihen ohne Licht und verlangen lediglich nach guter und nährstoffreicher Erde. Fertig beimpfte Sets kannst du kaufen und diese lassen sich (z.B. im Form von einem Holzstamm) in Blumenkübel integrieren. Bei guter Bewässerung wirst du schon bald deine eigenen frischen Pilze ernten können.





Jedem sein Grün! Urbane Permakultur: Selbstversorgung ohne Garten, Judith Anger (2012).



Permakultur in der Stadt - <http://yoga-rheine.bplaced.net/2014/04/permakultur-in-der-stadt/>
Mehr zur solidarischen Landwirtschaft - www.solidarische-landwirtschaft.org

KLEIDER MACHEN LEUTE - UND LEID: ALTERNATIVEN FÜR DEN KLAMOTTENKONSUM

von Felicitas Nadwornicek und Carina Lang

In der westlichen Welt wird Kleidung häufig als Statussymbol betrachtet. Menschen legen Wert auf ein ansprechendes Erscheinungsbild. Wie wirke ich durch Kleidung auf andere? Wie kann ich durch Kleidung meine Persönlichkeit unterstreichen? Vor allem nach dem Bekanntwerden der Katastrophen und Herstellungsumstände in Ländern wie Bangladesch steigt die Nachfrage nach fairer und nachhaltiger Kleidung. Inzwischen gibt es viele Fair Trade Labels und Internetplattformen zum Tausch und Verkauf von fair produzierter Kleidung.

Die großen und bekannten Modelabels setzen auf billige Herstellung um ihre Ware möglichst günstig zu verkaufen. Zahlreiche Marken lassen ihre Kleidung somit in Entwicklungsländern produzieren, wo die Kosten niedrig sind und mangelhafte oder gar keine Kontrollen stattfinden. Darunter leiden vor allem die Arbeiter*innen, denn die Produktions- und Arbeitsbedingungen sind meist intransparent und verletzen Menschenrechte. So prägen Kinder- und Zwangsarbeit, ein Minimumlohn,

der kaum die Existenz sichern kann, und das Verbot der Organisation von Gewerkschaften das Arbeitsverhältnis in Kleidungskonzernen. Zudem werden Pestizide und Düngemittel zum schnellen Wachstum der Baumwolle oder Bleich- und Färbemittel zum Kolorieren der Kleidung eingesetzt, sodass die Gesundheit der Beschäftigten aber auch der Konsument*innen gefährdet wird.

Fair Trade Labels

Seit einigen Jahren gibt es zur Beseitigung dieser Umstände Initiativen der Modebranche und Fair Trade Labels. Diese gewährleisten einen fairen Umgang mit den Angestellten, einen ökologisch-fairen Baumwollanbau und weitere wichtige soziale und umweltrelevante Standards. Oft wird auch eine Prämie von ca. fünf Cent pro Kilo Baumwolle bezahlt, die soziale Projekte vor Ort unterstützen. Diese Prämie schafft u.a. ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl, da alle Bürger gemeinsam entscheiden in welches Projekt das Geld fließt. Die Einwohner werden von sozialen Organisationen wie Brot für die Welt unterstützt und beim

Wechsel zum Anbau von Bio-Baumwolle begleitet. Dies beinhaltet auch Schulungen zur korrekten Anpflanzung der Baumwolle, denn der Ackerboden ist erst nach drei bis vier Jahren frei von Pestiziden. Fair Trade bedeutet auch fairer und kontrollierter Handel und garantiert somit eine ökologisch korrekte Produktions- und Lieferkette. Alle Rohstoffe bis hin zum Endprodukt werden dabei unter menschenwürdigen Bedingungen verarbeitet. Es lohnt sich jedoch bei jedem Label noch mal explizit nachzuforschen, denn es gibt auch Hintertürchen.

Second Hand Kleidung

Ein klares Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft setzt, wer sich keine neu produzierte, sondern gebrauchte Kleidung kauft. Egal ob auf dem Flohmarkt um die Ecke oder auf Online Plattformen – Kleidung aus zweiter Hand kannst du mittlerweile überall finden. Somit hast du nicht nur nachhaltig gehandelt, sondern meist auch ein Einzelstück ergattert. Außerdem kannst du abgeliebte Kleidungsstücke weiterverkaufen und andere damit glücklich machen. Flohmärkte um

die Ecke findest du im Veranstaltungskalender deiner Stadt oder unter www.krencky24.de. Kleidermarkt (www.kleidermarkt.de) ist eines der größten deutschen Second-Hand-Geschäfte. Über Netzwerke wie Facebook kann in regionalen Gruppen gekauft, gefunden und getauscht werden. Ein großer Vorteil: du sparst dir das Paketporto. Auch auf Ebay können gebrauchte Klamotten ver- und gekauft werden. Kleiderkreisel (www.kleiderkreisel.de) ist eine Internetplattform auf der du Klamotten tauschen, verschenken oder verkaufen kannst. Dein eigenes, von dir erstelltes Profil öffnet dir die Tür zum Kleidungskauf. In fast jeder größeren europäischen Stadt gibt es mittlerweile einen Oxfam Laden. Mit dem Erlös der verkauften Klamotten werden die entwicklungspolitischen Arbeiten von Oxfam finanziert. Du kannst auch deine ausragierten Teile spenden.

Fair Trade Kleidung erkennen

Den Kern der Fairtrade Kleidung bilden umweltfreundliche Herstellung, Nachhaltigkeit und ethische Grundsätze. Die Kleidung verfügt über verschiedene Gü-

tesiegel, die ein Garant für die Echtheit sind und die Herkunft der Rohstoffe zuverlässig nachweisen.

Das Fairtrade Certified Cotton-Siegel für Baumwolle steht für fair angebaute und gehandelte Rohbaumwolle. Die Baumwolle von Textilien, die das Fairtrade Certified Cotton-Siegel tragen, ist zu 100% Fairtrade-zertifiziert. Die im Endprodukt enthaltene Baumwolle ist bis zum Ursprung verfolgbar.

Der Global Organic Textile Standard (GOTS) ist als weltweit führender Standard für die Verarbeitung von Textilien aus biologisch erzeugten Naturfasern anerkannt. Auf hohem Niveau definiert er umwelttechnische Anforderungen entlang der gesamten textilen Produktionskette und gleichzeitig die einzuhaltenden Sozialkriterien. Die Qualitätssicherung erfolgt durch unabhängige Zertifizierung der gesamten Textillieferkette.

Produkte mit dem Label Textiles Vertrauen sind schadstoffgeprüft nach

OEKO-TEX® Standard 100 und wurden ausschließlich in umweltfreundlichen Betriebsstätten hergestellt.

Das vor allem im europäischen Raum bekannte Qualitätszeichen Naturtextil IVN ist derzeit der Standard mit den höchsten Ansprüchen an textile Ökologie und zeigt das im Augenblick maximal realisierbare Niveau auf. BEST spiegelt seit 1990 die vom Internationalen Verband der Naturtextilwirtschaft (IVN) entworfenen Richtlinien für Naturtextilien wider und bildet die gesamte textile Produktionskette ab, in ökologischer und sozialverantwortlicher Hinsicht.



Nachhaltige Mode im Netz

Falls bei der Gebrauchtware nichts für dich dabei sein sollte gibt es im Netz eine große Auswahl an Marken, welche mit verschiedensten Siegeln (u.a. auch die oben genannten) ausgezeichnet sind. Hier findest du eine kleine Vorauswahl.

- Grüne Erde: Hochwertige, Nachhaltige & faire Produkte aus Naturmaterialien - Filiale u.a. in Nürnberg und München oder auf www.grueneerde.de.

- Mode von Manomama: sozial, ökologisch und regional
www.manomama.de.

- Männermode vom casual Sweater aus Bio-Baumwolle bis zum eleganten Blazer aus Bio-Baumwolle oder PET
www.knowledgecottonapparel.com.

- ArmedAngels: Jugendliche Alltagskleidung aus Biobaumwolle, fair gehandelt
www.armedangels.de.

- Mode aus Hanf: Hanf wächst wie Unkraut, braucht deutlich weniger Wasser als Baumwolle, braucht keine Pestizide, gilt als stärkste Naturfaser der Welt, ähnelt Leinen und fühlt sich leicht und kühl an auf der Haut
www.hempage.de.

- Icebreaker: Alltagsstaugliche Sportkleidung aus nachhaltiger Merinowolle
eu.icebreaker.com.

- Handgestricktes aus nachhaltiger Merinowolle
www.zebratod.de.

- Jeans von Kuyichi oder Nudie
<http://www.nudiejeans.com>.

- Sexy Öko-Unterwäsche von Pants To Poverty
www.pantstopoverty.com.



- WearPositive: aus fairer Bio-Baumwolle
www.wearpositive.de.

- Hautverträgliche Mode aus nicht handelbarer Milch
de.qmilk.eu.

Immer mehr Unternehmen spezialisieren sich auch auf rein vegane Mode:

- Avesu: vegane Schuhe in Berlin

- www.vegane-schuhe-berlin.de

- HansVurst: vegane Schuhe, Mode und Accessoires

- www.hansvurst.de/laden/

- Bleed: modische vegane Mode für Männer und Frauen

- www.bleed-clothing.com

- Ethletic: Schuhe und Streetwear

- www.ethletic.de

Im Folgenden einige Internet-Portale, bei denen du neben den vorgestellten Läden noch weitere Öko-Mode findest. Einige Portale haben in größeren Städten auch Shops:

- www.glore.de
- www.zuendstoff-clothing.de
- www.greenality.de
- www.definitions-sache.de
- www.madeforkids.se/sv/
- www.avocadostore.de

Beim Online-Shopping solltest du aber nicht vergessen, dass das Bestellen im Online-Shop auch immer mit Transport verbunden ist. Es lohnt sich also, zwei-

mal darüber nachzudenken, bevor du Klamotten quer durch die Welt schicken lässt. Ansonsten steht deinem bewussten Kleidungskonsum nichts mehr im Wege.



Fair einkaufen - aber wie?: Der Ratgeber für Fairen Handel, für Mode, Geld, Reisen und Genuss, Martina Hahn (2014).



Siegelüberblick im Internet von Utopia - <http://www.utopia.de/magazin/die-wichtigsten-siegel-fuer-kleidung-ohne-gift>
<http://www.utopia.de/produktguide/mode-35>
Greenpeace Detoxkampagne - <https://www.greenpeace.de/kampagnen/detox>

NACHHALTIG AM TELEFON - ALTERNATIVEN FÜR'S NEUE SMARTPHONE

von Immanuel Zitzmann und Janka Kappen

Mobile Kommunikation ist ein fester Bestandteil unserer Informationsgesellschaft. Dies betrifft sowohl das Telefonieren, aber auch „Chatten“ und die Möglichkeit, an fast jedem Ort Informationen aus dem Internet abrufen zu können. Ermöglicht wird uns dies durch Smartphones, mit einer Technologie, die konstant weiterentwickelt wird. In unserer globalisierten Welt mit einer extrem komplexen und arbeitsteiligen Industrie findet ihre Herstellung nicht nur an einem Standort, sondern weltweit statt. Die Hersteller streben dabei in der Regel nach dem höchst möglichen Gewinn wobei soziale und ökologische Gesichtspunkte außen vor bleiben.

Probleme

Die Kritik an Smartphones lässt sich auf viele technologische Produkte übertragen. Viele der benötigten Metalle wie Gold, Zinn, Kupfer, Nickel und andere werden in Minen abgebaut. Neben den fehlenden Arbeits- und Sozialstandards fließen die Erlöse zudem in die Finanzierung von Bürgerkriegen. Die Fertigung der Handys erfolgt in China. Bei den

entsprechenden Subunternehmen ist Arbeitnehmerschutz selten vorhanden. Die Kostenminimierung steht im Vordergrund. Um Smartphones möglichst klein herzustellen und ein attraktives Design zu gewährleisten, werden die verschiedenen Bauteile miteinander verklebt. Dies hat den Nachteil, dass beim Defekt nur einer Komponente oftmals das gesamte Gerät nicht mehr nutzbar ist, denn Einzelteile lassen sich nur schwer oder gar nicht ersetzen. Dies ist von den Herstellern zum Teil gewollt, um durch Wiederbeschaffungskäufe den Umsatz zu steigern.

Die Fairphone Initiative

Seit 2010 gibt es eine niederländische Initiative, die explizit versucht, diese Gesichtspunkte zu berücksichtigen. Bei Fairphone handelt es sich um ein Projekt, das nicht beabsichtigt Gewinne zu erwirtschaften. Ziel ist es, ein Smartphone anzubieten, das nachhaltiger ist als bestehende Angebote. Die Verantwortlichen betonen dabei ausdrücklich, dass das Fairphone nicht vollkommen nachhaltig oder fair hergestellt werden

kann, da es unmöglich sei, das bestehende komplexe System mit all seinen Problemen von heute auf morgen zu verändern. Sie wollen jedoch zeigen, dass es durchaus möglich ist, auch Technologieprodukte nachhaltiger herzustellen und die etablierten Hersteller unter Druck zu setzen, ihre Produktionspolitiken zu verändern. Sie wollen einen Stein ins Rollen bringen. Außerdem legen sie viel Wert auf eine möglichst hohe Transparenz. Konkret setzt Fairphone folgende Ideen um:

Metallbeschaffung aus konfliktfreien Regionen

Fairphone verfolgt die Politik, wichtige Mineralien und Rohstoffe aus Minen zu beziehen, die bessere Arbeitsbedingungen bieten und zu einer Stärkung der Zivilgesellschaft beitragen. Fairphone ist deshalb zwei Initiativen beigetreten, welche die Seltenen Erden Tin und Tantalum aus Minen fördern, die nicht im Besitz von Rebellengruppen sind. Die Idee ist, dass dadurch eine Entwicklung in diesen Regionen ermöglicht wird, die eine Perspektive abseits der Beteiligung

an Kriegen aufzeigt. Tin lässt sich zwar auch in Ländern ohne Bürgerkrieg beziehen; Fairphone ist jedoch der Meinung, dass dies nur dazu führt, dass sich die Perspektiven in Bürgerkriegsregionen weiter verschlechtern, da es keine Alternativen zum Krieg gibt und nichts an der dortigen Situation und den Arbeitsbedingungen geändert wird. Zum jetzigen Zeitpunkt kann Fairphone nur für die beiden genannten Metalle einen konfliktfreien Ursprung garantieren.

Produkt-Design und Lebenszyklus

Fairphone versucht im Rahmen des Produktdesigns eine möglichst lange Lebensdauer der Geräte zu ermöglichen. So werden die einzelnen Komponenten beispielsweise nicht verklebt, damit defekte Einzelteile ausgetauscht werden können. Ersatzteile und Bauanleitungen findest du auf der Homepage. Es gibt zudem die Möglichkeit, eine zweite SIM-Karte einzusetzen, quasi als Ersatz für ein (geschäftliches) Zweithandy. Dadurch soll eine möglichst lange Nutzung gefördert werden. Im Rahmen des Designs wird zudem versucht, auf kritische

Materialien ganz zu verzichten und Alternativen zu finden. Außerdem werden Recycling-Programme für ausgediente Handys unterstützt.



Produktion und Zulieferer

Auch das Fairphone wird in China produziert. Grundlage der Auswahl des Produzenten war dabei jedoch die Bereitschaft, an einer Verbesserung der Arbeitsbedingungen für die Mitarbeiter*innen mitzuwirken. Die Ziele sind eine Verbesserung der Bedingungen, Arbeitnehmermitbestimmung sowie verbesserte Umsetzung von Arbeitnehmerwünschen. Wie auch bei der Metallbeschaffung soll dadurch eine Entwicklung der Region und der Menschen vor Ort unterstützt werden.

Zukünftig sollen diese Voraussetzungen und Initiativen auch für die Zulieferfirmen gelten.

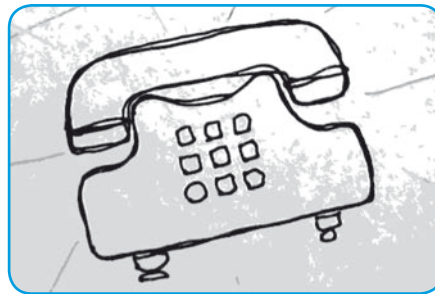
Die Idee der Nachhaltigkeit setzt Fairphone auch dadurch um, dass die Geräte nicht in Massen produziert und anschließend massiv beworben werden. Es sind jeweils nur kleine Stückzahlen vorhanden. Erst bei entsprechender Nachfrage wird dann erneut produziert. Die technischen Möglichkeiten des Fairphones und auch der Anschaffungspreis (ca. 320 €) liegen im Bereich der guten Mittelklasse von Smartphones. www.fairphone.com

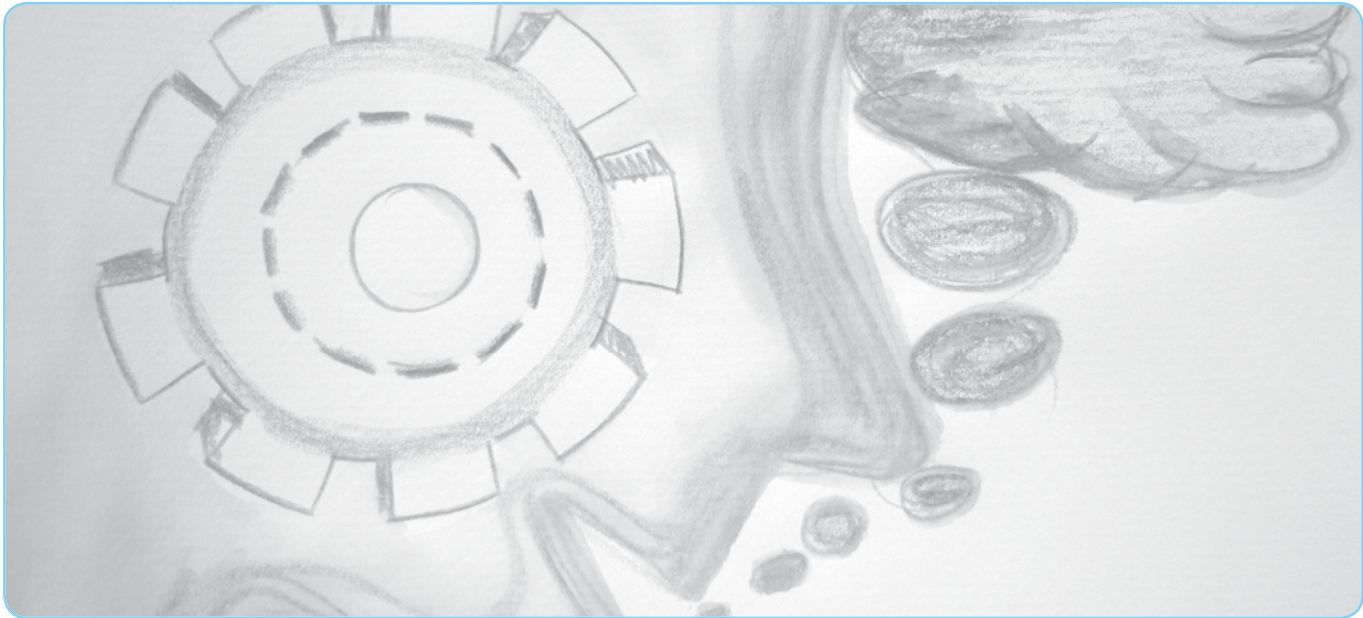
Gebrauchte Smartphones

Eine Alternative zum Neukauf ist natürlich immer der Gebrauchtkauf. Grundsätzlich gilt, dass jedes Produkt, das weiter genutzt wird, das „nachhaltigste“ ist. Hier werden weder für das Produkt selbst, noch für die Herstellung weitere Ressourcen verbraucht. Ein funktionierendes Gerät sollte daher möglichst lange genutzt werden. Leider gilt in unserer heutigen Konsumgesell-

schaft oft die Devise: Immer das neue, immer das beste. Im Durchschnitt werden Handys nach zwei Jahren Nutzung wieder durch ein neueres Modell ersetzt. Durch diesen „Konsumwahn“ werden unökologische Produktionsweisen und unsoziale Arbeitsbedingungen noch weiter gefördert. Bevor du dich für eine Neuanschaffung entscheidest, könntest du vielleicht also doch noch einmal abwägen, inwiefern das alte Teil wirklich schon ausgedient hat oder sich noch reparieren lässt. Falls es aber tatsächlich nichts mehr taugt und du doch ein Modell eines etablierten Herstellers möchtest, gibt es hier viele Geräte aus zweiter Hand, die noch stets in gutem Zustand – und natürlich auch viel günstiger im Vergleich zur Neuware sind.

Aber auch die eigenen ausrangierten Handys sollten sinnvoll entsorgt werden – hier gibt es die Möglichkeiten selbst noch einmal weiterzuverkaufen oder zu verschenken; völlig unbrauchbare alte Handys bringst du am besten zu einer geeigneten Recyclingstation oder lässt sie einer entsprechenden Recycling-Initiative zukommen.





ALUMINIUM – EIN FRAGWÜRDIGES UND DENNOCH VIEL VERWENDETES ELEMENT

von Janka Kappen und Lena Wetzstein

Aluminium kennt jeder. Bestimmt hast auch du Alufolie daheim - zum Verpacken von Lebensmitteln - und isst ab und zu Joghurt aus Plastikbechern mit Aludeckel. Dass Aluminium auch in Felgen zum Einsatz kommt oder als Baumaterial eingesetzt wird, weißt du vermutlich ebenfalls. Aber wusstest du, dass Aluminium ebenfalls in Kosmetika, Lebensmitteln und Medikamenten verwendet wird? Ein extrem vielfältiger Stoff, der allerdings seit ein paar Jahren immer mehr hinterfragt wird – sowohl aus ökologischer als auch gesundheitlicher Sicht.

Natürliches Vorkommen und Gewinnung

Aluminium ist das am weitesten verbreitete Metall der Erdkruste. Allerdings kommt es nicht als reiner Rohstoff vor, sondern ist ein in fast jeder Gesteinsart fest verbundener Bestandteil. Somit nehmen je nach Anbaufläche viele Lebensmittel wie Tee oder Gemüse das Metall auf, wodurch es auch (auf natürliche Art) in unseren Körper gelangt, aber zum größten Teil wieder ausgeschieden werden kann. Einen biologischen Nutzen für lebendige Organismen hat das Metall

nicht. Um Aluminium zu gewinnen, bedarf es einen extrem wasser- und energieaufwändigen Prozess. Als einzig rentable Gesteinsform wird, wegen seines hohen Aluminiumanteils, Bauxit für die Gewinnung abgebaut – hauptsächlich in Tropenregionen, in denen dadurch Regenwald und Humusboden zerstört werden. Die Verarbeitung läuft oftmals unter fragwürdigen und gefährlichen Arbeitsbedingungen ab. Für den hochtoxischen Schlamm als Nebenprodukt des Verarbeitungsprozesses gibt es keine Verwendung: Er wird auf oftmals nicht ausreichend gesicherten Deponien gelagert, was ein hohes Risiko sowohl für die Natur als auch den Menschen darstellt. Aluminium selbst ist zwar sehr gut recyclebar, allerdings nicht biologisch abbaubar.

Eigenschaften und Verwendung

Als Metall ist Aluminium sehr leicht, einfach verformbar, extrem robust und rostfrei. Somit wird es gern als Baumaterial und bei der Herstellung von Fahrzeugen oder auch Haushaltsgegenständen eingesetzt. Es ist geschmacksneutral

und luftundurchlässig, was den Einsatz bei der Lebensmittelverpackung erklärt. Aluminium ist ein höchst reaktionsfreudiger Stoff – so wird es beispielsweise in Raketentreibstoff sowie in Feuerwerken eingesetzt. In manchen Gegenden wird es zur Aufbereitung von Trinkwasser verwendet. Aluminiumhydroxide wirken säure- als auch basenausgleichend, weswegen es in vielen Medikamenten gegen Sodbrennen enthalten ist. Außerdem wird es als „dirty little secret“ in Impfstoffen verwendet, um deren Potential zu erhöhen. Aluminium dient beispielsweise als Farbstoff oder Rieselhilfe auch für die Lebensmittelindustrie. Die Kosmetikindustrie macht sich ebenfalls die farbstoffliche, aber auch die porenverschießende und konsistenzgebende Wirkung des Aluminiumhydroxids zu Nutze. Somit ist Aluminium oft Bestandteil in Cremes, Lippenstiften, Lidschatten und vielem mehr. In Sonnencremes erhöht es außerdem den Lichtschutzfaktor; in Zahnpasta wird oft Aluminiumfluorid verwendet. Ein großer Anteil an Aluminiumsalzen findet sich außerdem in einigen Deos.

Gesundheitsrisiken

Die Forschung ist sich bislang uneinig, was die tatsächlichen Zusammenhänge zwischen bestimmten Krankheiten und Aluminium betreffen, da einige Studien nicht ausreichend bestätigt werden konnten. Allerdings darf man hier sicherlich nicht den Einfluss der entsprechenden Lobbys außer Acht lassen. Es scheint jedoch, als ob allmählich zumindest ein gewisses Risiko eingestanden wird. So verringerte die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) 2008 den Grenzwert der tolerierbaren wöchentlichen Aufnahme von sieben auf ein Milligramm Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht. Seit einiger Zeit als wissenschaftlich bewiesen gilt, dass Aluminium in hohen Dosen als Nervengift wirkt. Es gibt nun aber auch vermehrt Wissenschaftler*innen, die Aluminium generell und auch in kleinen Mengen als gefährlich einstufen. Sie kritisieren den unbeschwerten Umgang mit dem Stoff, der mittlerweile allgegenwärtig ist und auf unterschiedliche Wege in unseren Körper gelangt. Schon lange wird Aluminium in der Allergie-Forschung dazu

verwendet, Allergien bei den Versuchstieren auszulösen. Es wird vermutet, dass ein Zusammenhang zwischen der gestiegenen Allergierate der letzten Jahrzehnte und der Aluminiumaufnahme, beispielsweise durch Medikamente während der Schwangerschaft, besteht. Ebenfalls wird die Verbindung von Aluminium mit neurologischen Krankheiten wie Alzheimer untersucht. Hier wies das Hirngewebe einiger Patient*innen einen erhöhten Aluminiumgehalt auf.



Aluminiumhaltige Deos

Einige Forscher*innen sind zudem vom direkten Zusammenhang zwischen Brustkrebs und aluminiumhaltigen Deos überzeugt. So sei es auffällig, dass in den

letzten Jahrzehnten die Rate der Brustkrebsarten, bei denen der Tumor nahe der Achseln sitzt, erheblich gestiegen ist. Dabei lag es nahe, den Zusammenhang mit Deos zu inspizieren - gerade weil Schwitzen und der damit einhergehende Schweißgeruch in unserer heutigen Reinheits-Gesellschaft oft unerwünscht sind, greifen viele Frauen vermehrt zu aluminiumhaltigen Antitranspiranten. Eine regelmäßige Rasur unter den Achseln verursacht zusätzlich eine geschädigte und somit durchlässigere Haut. Das Aluminium in den entsprechenden Deos erzeugt ein Zusammenziehen, Verschießen und Verkleben der Schweißdrüsen, wodurch die Schweißproduktion unterdrückt wird. Studien zufolge wurde in den Brüsten von Brustkrebspatientinnen tatsächlich ein höherer Aluminiumwert festgestellt als bei gesunden Frauen; auch verwandelten sich im Labor bei Zugabe von Aluminium gesunde Brustzellen in Krebszellen. Laut des BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) konnten dies zwar weitere Studien nicht bestätigen - die Studienlage sei widersprüchlich und könne keinen eindeutigen wissen-

schaftlichen Beweis liefern. Doch dass die Haut über aluminiumhaltige Deos große Mengen an Aluminium aufnimmt – bei geschädigter (frischrasierter) Haut sogar erhebliche Mengen – konnte auch das BfR nicht bestreiten. Somit könne der von der EFSA bestimmte Richtwert von maximal einem Milligramm Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht in der Woche allein durch das Benutzen von Antitranspiranten überschritten werden. Da dieser Richtwert vermutlich bei den meisten aber schon durch die Essensaufnahme ausgeschöpft sei, kann es tatsächlich ratsam sein, aluminiumhaltige Antitranspirante zu vermeiden.

Alternativen

Hinsichtlich aluminiumfreier Deos ist es wichtig zu erwähnen, dass diese nur der Geruchsbildung, nicht der Schweißbildung entgegenwirken können. Inzwischen haben viele konventionelle Hersteller auf die Kritik an aluminiumhaltigen Deos reagiert. So findet man nun auch von Nivea, Rexona, Balea und Co. einige aluminiumfreie Deos. Diese sind in der Regel gut gekennzeichnet.

Allerdings finden sich auch hier bedenkliche Inhaltsstoffe wieder. So ist das Treibgas, das für die herkömmlichen Deosprays verwendet wird, alles andere als ökologisch. Auch synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, die in direkten Kontakt mit der Haut treten, können Irritationen und Allergien hervorrufen oder stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Daher ergibt sich eine weitere ökologische Alternative zu den herkömmlichen Deodoranten mit natürlichen Inhaltsstoffen: Aluminiumfreie Deos von Naturkosmetikherstellern wie Weleda, Lavera, Alverde oder Wolkenseifen. Eine Auflistung und Bewertung einer Auswahl an Bio-Deos findest du beispielsweise auf <http://www.utopia.de/produktguide/kosmetik-gesundheit-37/bio-deodorant>.



Allgemeiner Umgang mit Aluminium

Allein wegen des Gewinnungsprozesses ist die gestiegene Verwendung von Aluminium unter ökologischen, nachhaltigen und sozialen Aspekten äußerst kritisch zu betrachten. Auch wegen der Befunde zum Gesundheitsrisiko von Aluminium und den Richtwerten der EFSA erscheint es als ratsam, den Gebrauch bzw. Kontakt damit einzuschränken. Der Verzicht auf aluminiumhaltige Deos, welche du möglicherweise sogar mehrmals täglich verwendest, wäre daher schon ein leicht umzusetzender, sinnvoller Anfang. Des Weiteren könntest du auf die Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, Kosmetika und Medikamenten achten. Aluminium muss dort als Bestandteil gekennzeichnet werden, sodass es leichter fällt, die entsprechenden Produkte zu meiden. Und natürlich gilt die Devise – je reiner und unverarbeiteter das Produkt, desto weniger Zusatzstoffe. Bei dem natürlich vorkommenden Aluminiumgehalt in Lebensmitteln wie Tee, Kaffee, Kakao oder Gemüse wird es dann schon schwieriger. Du kannst hier höchstens auf die Anbauggebiete achten.

Bei der Verpackung oder Aufbewahrung von Lebensmitteln in Aluminiumfolie, -dosen, -töpfen etc. könntest du beispielsweise andere Materialien wie Glas oder Edelstahl wählen. Vor allem bei der Aufbewahrung von salz- oder säurehaltigen Lebensmitteln solltest du vorsichtig sein, da diese das Aluminium lösen können. Wer Zusätzliches tun möchte, um den Aluminiumgehalt im Körper zu verringern, kann siliziumhaltiges Mineralwasser trinken – dies hat bis zu einem gewissen Grad die Eigenschaft, Aluminium aus dem Körper zu spülen.



Dirty Little Secret – Die Akte Aluminium, Ehgartner (2012), Ennsthaler.



Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit - <http://www.efsa.europa.eu/de/press/news/afc080715.htm>
Schreiben des Bundesinstituts für Risikobewertung - <http://www.bfr.bund.de/cm/343/aluminiumhaltige-antitranspirantien-tragen-zur-aufnahme-von-aluminium-bei.pdf>

ALTERNATIVE KOSMETIK

In den Einkaufsregalen der Supermärkte findest du immer mehr Naturkosmetik-Produkte. Allerdings gilt: Der Begriff „Naturkosmetik“ ist in Europa nicht rechtlich geschützt. Jeder Hersteller kann seine Kosmetikprodukte durch eigene Siegel und Zertifikate mit „Bio“ verschönern, obwohl kein einziger Inhaltsstoff biologisch angebaut werden muss.

Fast jeder verursacht eine „tägliche Ölkatastrophe“ im eigenen Bad. Hautpflege- und Kosmetikprodukte enthalten oft Mineralöl, auch Paraffin oder Weißöl genannt. Mineralöl wird aus Rohöl destilliert. Weltweit werden mehr als zehntausend Tonnen für die Kosmetikbranche hergestellt. Nicht nur die energiereiche Förderung von Erdöl spielt hierbei eine Rolle, sondern auch der Transport und die Verpackung der Kosmetika müssen beachtet werden. Mineralöl ist ein billiger Rohstoff. Trotzdem können Verbraucher*innen nicht anhand des Preises erkennen, in welchen Produkten es enthalten ist, weil auch teure Markenprodukte Mineralöl enthalten. Das Weißöl ist unter anderem deshalb bei den herstellenden Unterneh-

men so beliebt, da es lange haltbar ist und sich dabei die Qualität der Produkte nicht verändert. Bei Kosmetika, die auf Pflanzenölbasis hergestellt werden, müssen oft noch Konservierungsstoffe hinzugefügt werden. Sie reagieren empfindlicher auf Licht, Luft und Wärme und werden deshalb schneller ranzig. Einen Pluspunkt sammelt Pflanzenöl bei der Resorption durch die Haut: Pflanzenöle ähneln der natürlichen Schutzschicht und ziehen so besser ein. Sie sind hautverträglich und schonend für Mensch und Umwelt.

Cremes und Lotionen, die auf Mineralöl basieren, legen sich wie ein Film auf die Haut. Sie können nur abgewaschen werden und landen so im Abwasser, welches



von Hannah Witzenrath und Judith Bölke

aufwendig gereinigt und aufbereitet werden muss. Die Haut ist nach außen und nach innen abgeschottet und kann nicht atmen. Dies hat zur Folge, dass es langfristig zu Unreinheiten, Falten und Austrocknung kommt.

Palmöl

Palmöl ist ein natürliches Pflegemittel für trockene Haut und reich an Vitamin E, das bei der Reparatur von Zellschäden durch UV-Licht hilft. Das Problem des Palmöls ist der Anbau: In tropischen Gebieten werden jährlich Millionen Hektar Regenwald abgeholzt, um die lukrativeren Ölpalmen in Monokulturen anzupflanzen. Durch die Brandrodung werden nicht nur enorme Mengen CO₂ freigesetzt, es wird auch der Lebensraum von indigenen Bevölkerungsgruppen und seltenen Tierarten zerstört.

Gänzlich auf Palmöl zu verzichten ist kaum möglich, aber du kannst beim Einkauf auf fair-gehandelte Produkte achten. Nachhaltiges Palmöl ist jedoch eher eine Farce und existiert schlichtweg nicht. Falls du darauf achten möchtest palmölfrei zu konsumieren kommt

dir eine neue Gesetzeslage entgegen. Seit Dezember 2014 sind Hersteller verpflichtet Palmöl anzugeben (vorher wurden komplizierte chemische Namen verwendet).

Nanopartikel

Auch die Kosmetikfirmen haben die Vorteile der Nanotechnik erkannt. Nano-Silber wirkt desinfizierend und beugt so unangenehmen Gerüchen vor, Nano-Aluminiumpartikel im Make-Up kaschieren Falten, Ruß (Carbon Black) verhindert, dass Wimperntusche und Kajal in den Gesichtsfalten zerlaufen. Immer mehr Produkte enthalten Nanopartikel. Diese landen früher oder später im Abwasser und können von den Kläranlagen nicht gefiltert werden. Der Klärschlamm landet z.T. auf den Äckern und wird so Teil des Lebenszyklus. Zudem wird momentan geforscht, inwiefern sie den menschlichen Körper beeinflussen und ob Aluminiumsalze krebsfördernd wirken. Seit Juli 2013 müssen Nanopartikel mit „Nano“ in der Inhaltsliste angegeben werden.

Mikroplastik

Bleiben wir bei den kleinen Dingen: Mikroplastik wird oft in Zahnpasta, Peelings und Duschgels als Massageperlen verwendet. Die Perlen sind nicht größer als fünf Millimeter und können nicht aus dem Abwasser gefiltert werden. Sie wirken wie ein Magnet und ziehen Umwelt-



gifte an. Sind die Plastikperlen einmal ins Meer gelangt, werden sie von den Meeresbewohnern als Nahrung aufgenommen und richten so erheblichen Schaden an. Um sie zu vermeiden, kannst du bei deinem nächsten Kosmetik-Einkauf auf die Inhaltsstoffe Polyethylen (PE) oder Polypropylen (PP) achten, hinter ihnen verbirgt sich Mikroplastik.

Wie erkenne ich Naturkosmetika?

Die Inhaltsliste auf den Produkten ist lang – kaum jemand, der nicht gerade Chemie studiert hat, versteht was sich hinter den meisten Stoffen verbirgt. Folgende Siegel können dir eine Hilfe bei deinem nächsten Einkauf sein.

BDIH steht für den Bundesverband Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und Körperpflegemittel e.V. Zertifikate des Verbands werden für Produkte vergeben, die aus zertifiziertem ökologischem Anbau stammen und ohne Tierversuche und tierische Rohstoffe hergestellt werden. Richtlinien über die Herstellungsprozesse sind klar definiert, genauso wie Stoffe, die nicht in Produkten mit diesem Siegel enthalten sein dürfen. Dazu gehören zum Beispiel Silikone, Paraffine und verschiedene Konservierungsstoffe wie Benzylalkohol. Außerdem erlaubt der BDIH nur natürliche Duftstoffe.

Der Kontrollverband **ECOCERT** mit Hauptsitz in Frankreich ist unabhängig international im Umweltbereich tätig. Seit 2002 werden Kosmetikprodukte in zwei Stufen geprüft - die erste ist biologische Kosmetik. Hier müssen mindestens 50% der pflanzlichen Inhaltsstoffe aus biologischem Anbau stammen. In der zweiten Stufe, ökologische und biologische Kosmetik, müssen 95% der Inhaltsstoffe natürlicher Abstammung sein und 95% der pflanzlichen Inhaltsstoffe aus biologischem Anbau.

Demeter steht für höchste Qualität vom Anbau bis zur Verarbeitung der Rohstoffe. Alle Rohstoffe stammen aus konsequent biologisch-dynamischem Anbau. Der herstellende Betrieb bürgt für die Verarbeitung nach den strengen Richtlinien von Demeter. Diese verbieten den Einsatz von synthetischen Düngern und chemischen Pflanzenschutzmitteln. Ebenso sind künstliche Zusatzstoffe in der Verarbeitung verboten. Des Wei-

teren werden die Lebensprozesse im Boden gezielt gefördert.



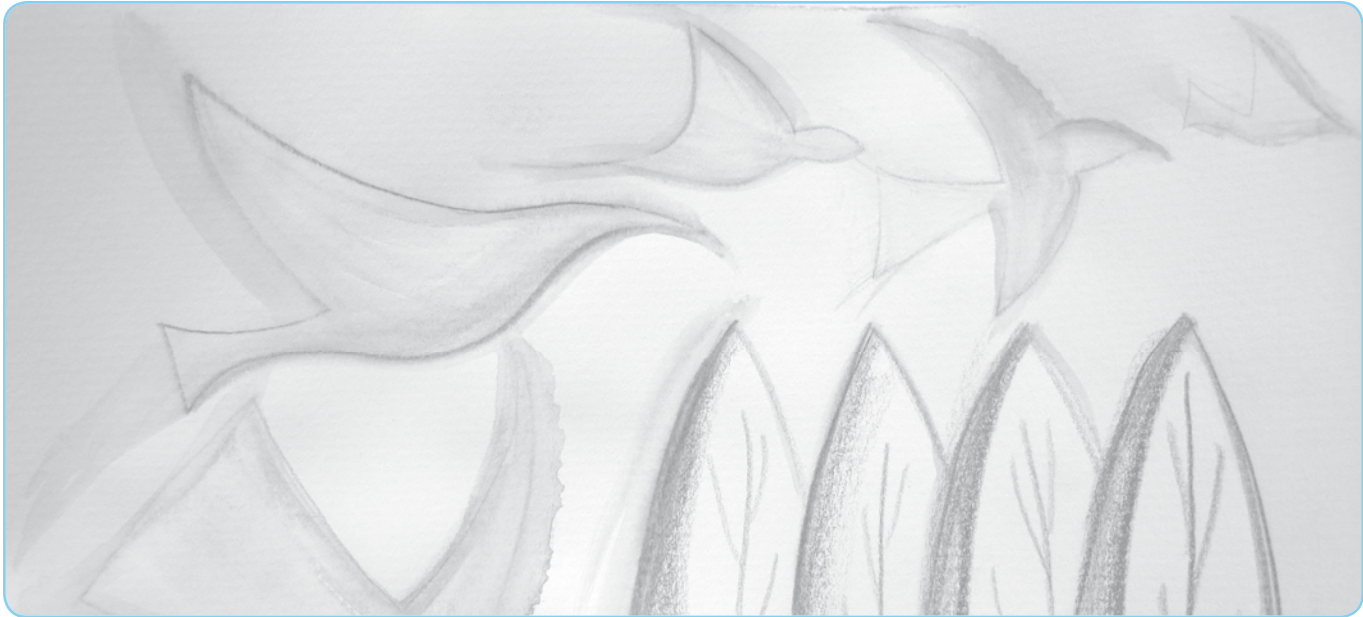
Tierversuchsfreie Siegel

Vegan Society,
IHTK-Siegel „Hase mit schützender Hand“
Leaping Bunny Siegel

Selber machen

Falls du sicher gehen möchtest, was genau in deiner Kosmetik enthalten ist, kannst du mit ein bisschen Übung alles selber herstellen. Von Zahnpasta, über Shampoo bis hin zu Gesichtscreme,

kannst du dich austoben und die Produkte mit deinen Lieblingsgerüchen ausstatten. Der Vorteil: du weißt genau was drin ist und du sparst Verpackungsmaterial. Die Zutaten hast du oft bereits zuhause im Kühlschrank oder im Garten. Im Internet gibt es zahlreiche Infos zu diesem Thema, u.a. auf <http://www.meinekosmetik.de/>.



Grüne Kosmetik: Bio-Pflege aus Küche und Garten, Gabriela Nedoma (2012).



<http://www.barcoo.com/kosmetik-check>, zeigt mittels Barcode-Scan gefährliche Inhaltsstoffe.
<http://www.bund.net/toxfox>, zeigt Produkte ohne hormonell wirksame Stoffe an und ist der Kosmetik-Check vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.

ÖKOLOGISCHE DAMENHYGIENE FÜR DIE ERDBEERTAGE

Über 45 Millionen Damenbinden landen jedes Jahr im Müll. An den Enden verbunden würde diese Kette bis zur Sonne reichen. Durchschnittlich verbraucht eine Frau etwa 16.800 (Wegwerf-)Binden oder (Einmal-)Tampons im Leben. Hinzu kommt, dass die meisten Intimhygieneprodukte voll von Kunststoffen sind, die über hundert Jahre in der Erde lagern können, ohne sich zu zersetzen. Entgegen der Erwartungen bestehen Tampons und Co. nicht aus reiner Baumwolle, sondern aus einer Mischung aus Zellstoff und konventionell hergestellter Baumwolle. Damit die Hygieneartikel ihre weiße Farbe erhalten, werden Bleichmittel, meist Sauerstoff oder Chlor, eingesetzt. Das Bleichen selbst ist extrem wasser- und energieaufwendig, dient aber dazu, die Saugfähigkeit des Zellstoffs zu verbessern und Keime abzutöten. Konventionelle Binden und Tampons werden durch den Einsatz von optischen Aufhellern, die als sehr umweltschädlich gelten, noch einmal extra gebleicht: Ein unnötiger Vorgang, der rein optischen Ansprüchen dient und einen weiteren chemischen Behand-

lungsprozess hinzufügt. Es ist also kaum verwunderlich, dass durch den Bleichvorgang in den Tampons krebserregende Rückstände enthalten sind, wie Öko-Test feststellte. Durch die konventionelle Baumwollhaltung wiesen die Tampons auch Pestizidrückstände auf.

Außerdem wird nicht nur für die Verpackung konventioneller Monatshygieneartikel viel Plastik verwendet, sogar innerhalb der Binden sind Kunststoffe enthalten, die für ein „trockenes“ Gefühl sorgen sollen. Eine eingeschränkte Atmungsaktivität der Haut und daraus folgend ein guter Nährboden für Bakterien sind die Folge. Hierdurch und wegen der scheiden austrocknenden Wirkung von Tampons sind Pilze und Infektionen in



von Lena Wetzstein und Janka Kappen

der empfindlichen Intimzone nicht selten, ebenso wie ein unangenehmes Tragegefühl und Hautirritationen.

Demnach lohnt es sich einen Blick auf eine alternative Monatshygiene zu werfen.

Ökologische Tampons und Binden

Ökologische Tampons und Binden bestehen zu 100 Prozent aus abbaubaren Materialien und aus kontrolliert-biologischem Anbau. Sie sind atmungsaktiv und hautfreundlich und enthalten kein Plastik. Die verwendete Bio-Baumwolle wird nur mit Sauerstoff gebleicht und keinem zusätzlichen unnötigen chemischen Behandlungsprozessen unterzogen. Die Produkte sind jedoch deutlich teurer und bleiben auch Wegwerfware. Angeboten werden sie von folgenden Herstellern: Natracare, masmi, corman und pure bio.tampons. Der Vertrieb geht hauptsächlich über Bioläden.

Waschbare Binden

Früher Standard, heute eher eine Seltenheit: die Stoffbinde, die nach Gebrauch nicht weggeschmissen, sondern

mit kaltem Wasser ausgewaschen wird und zur nächsten Kochwäsche kommt. Stoffbinden gibt es in unterschiedlichen Größen und aus verschiedenen Stoffen. Sie sind luftdurchlässig, saugfähig und hautfreundlich. Viele Modelle bestehen aus einer Hülle mit herausnehmbarer Einlage, welche je nach Stärke der Blutung gewählt werden kann. Einige Modelle haben Flügel mit Klett- oder Druckknopfverschlüssen, andere wiederum halten beim eng anliegenden Slip sogar ohne. Eine preiswerte und äußerst ökologische Alternative, da die Stoffbinden jahrelang wiederverwendet und sogar selbst genäht werden können.

Erhältlich sind sie in manchen Bioläden oder auf folgenden Internetportalen: www.lunapads.de, www.kulmine.de und www.bloodmilla.de. Außerdem findest du im Internet einige Anleitungen zum Selbbernähen.

Das Menstruationsschwämmchen

Einer der wohl ältesten und natürlichsten Monatshygieneartikel ist das Menstruationsschwämmchen. Hierbei handelt es sich um ein Stück reinen

Naturschwamm, das im Prinzip wie ein Tampon funktioniert, jedoch die Scheide nicht austrocknet, keinerlei Schadstoffe enthält, wiederverwendbar und ökologisch abbaubar ist. Die Schwämmchen gibt es in unterschiedlichen Größen (ca. 5 – 7 cm) und können bei Bedarf auch zurechtgeschnitten werden. Vor Gebrauch einfach das Schwämmchen unter fließendem Wasser anfeuchten, ausdrücken und in die Scheide einführen, wo es sich der Form anpasst und das Menstruationsblut aufsaugt. Die Tragedauer des Schwämmchens variiert je nach Stärke der Blutung; spätestens nach acht Stunden sollte es jedoch entfernt werden. Dann einfach auswaschen und erneut einsetzen. Nach der Menstruation genügt es, den Schwamm zunächst wieder gründlich mit Wasser auszuwaschen, für eine Weile in Essigwasser zu legen, damit Bakterien abgetötet werden können, und ordentlich trocknen zu lassen. Bei der nächsten Periode kann es dann einfach wiederverwendet werden.

Kaufen kannst du Menstruationsschwämmchen für um die fünf Euro in manchen Bioläden oder Reformhäusern,

oder online wie zum Beispiel bei www.blumenkinder.eu oder www.schwammshop.de.

Die Menstruationstasse

Die Menstruationstasse wurde zwar fast zeitgleich wie der Tampon um 1930 entwickelt, war jedoch Verlierer des Marktwettbewerbs und blieb zunächst ein unbekanntes Nischenprodukt. Erst in den 80er-Jahren wurde sie wiederentdeckt und seither weiterentwickelt. Eine Menstruationstasse ist ein kleines flexibles trichter- oder kelchförmiges Gefäß, etwa 5 cm lang und 4 cm im oberen Durchmesser. Oftmals befindet sich als Entfernungshilfe am unteren Ende eine Art Stiel desselben Materials, von außen ist in der Regel jedoch nichts sichtbar. Die meisten Menstruationstassen bestehen aus Silikon, ein paar wenige auch aus Thermoplastischem Elastomer (TPE). Beides sind geprüfte medizinische Kunststoffe ohne bedenkliche Weichmacher oder sonstige Schadstoffe. Das Material ermöglicht eine gesunde Scheidenflora und ein angenehmes Tragegefühl. Zusammengefoldet lässt sich die Menstru-

ationstasse in die Vagina einführen, wo sie sich entfaltet, leicht an die Scheidenwände ansaugt und dort das Blut sammelt. Es gibt Menstruationstassen in verschiedenen Größen und Beschaffenheiten; je nach Stärke der Blutung, Alter, körperlichen Eigenschaften usw. kannst du dir das passende Modell aussuchen. Im Allgemeinen haben die Becher jedoch ein größeres Fassungsvermögen als Tampons und können bis zu zwölf Stunden am Stück getragen werden. Beim Entfernen einfach das Blut in die Toilette entleeren, die Tasse mit klarem Wasser ausspülen und schon kannst du sie dir erneut einsetzen. Zwischen deinen Perioden reicht es, die Tasse in kochendem Wasser zu sterilisieren; laut Herstel-



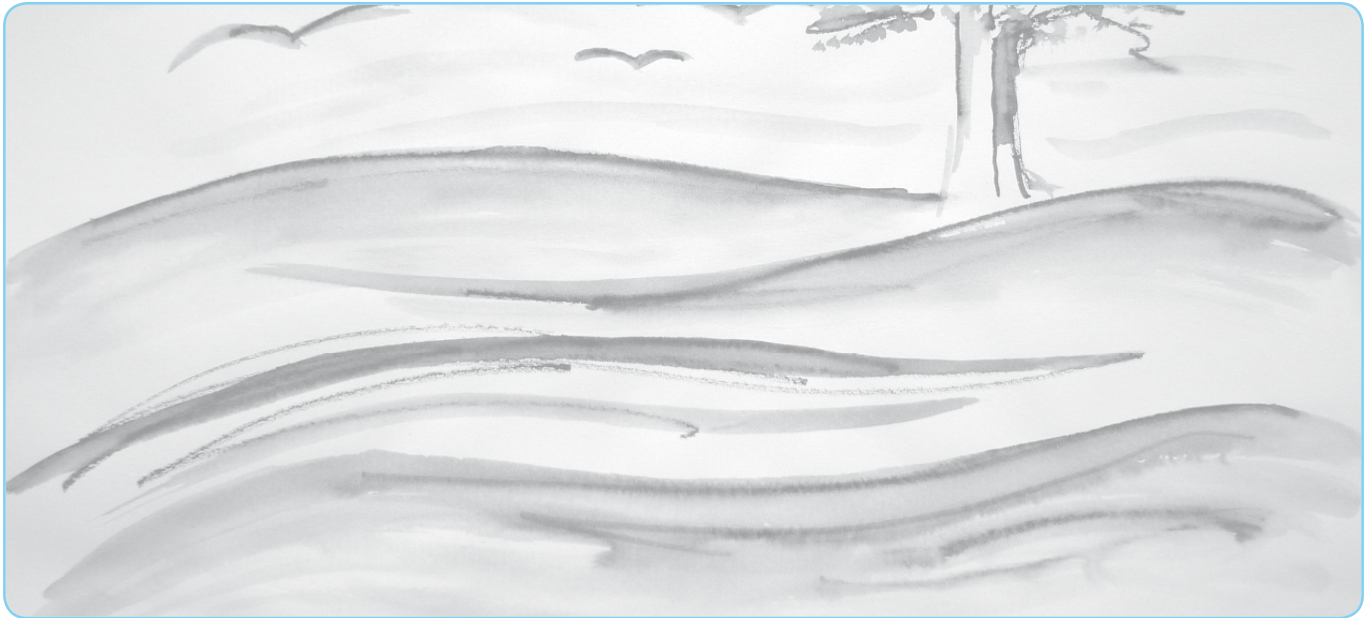
lerangaben kann er so bis zu zehn Jahre verwendet werden. Preislich liegen die Menstruationsbecher etwa zwischen 15 und 35 Euro – somit sparst du im Laufe der Zeit nicht nur eine Menge Geld, sondern auch einen Haufen Müll.

Mittlerweile gibt es eine ganze Menge an Herstellern, deren Menstruationstassen aber hauptsächlich im Onlineversand zu finden sind. Hervorzuheben sind hier die Angebote auf www.meluna.eu, die eine große Bandbreite an unterschiedlichen Modellen anbieten und als einzige Unternehmer in Deutschland herstellen. Ein sehr schönes Projekt findet man außerdem auf www.ruby-cup.com: Hier erhält bei jedem Kauf einer Tasse ein Mädchen aus Kenia auch eine. Auf den ersten Blick erscheinen die noch recht unbekannteren wiederverwendbaren Alternativen zu Tampons und Wegwerfbinden zugegebenermaßen etwas eigenartig und gewöhnungsbedürftig, eventuell sogar unhygienisch. Die wenigsten wissen aber, dass unangenehme Gerüche meist erst durch den Kontakt mit synthetischen luftundurch-

lässigen Stoffen entstehen.

Viel zu oft noch wird die Menstruation der Frau als etwas Nerviges, Negatives betrachtet, das Blut als ekelig empfunden und das monatliche Übel einfach „weggesperrt“, mit spitzen Fingern angefasst und weggeschmissen. Produkte wie waschbare Binden, Menstruationstassen oder Schwämmchen lassen uns jedoch wieder mehr in Kontakt mit unserem Körper treten.

Zunächst musst du dich vielleicht etwas überwinden, dich an die neue und ungewohnte Gebrauchsweise gewöhnen und ein bisschen mehr Zeit und Aufwand investieren. Dann aber wirst du vielleicht auch die Möglichkeit erkennen, mehr über deinen Körper und deine Blutung erfahren zu können und feststellen, dass deine Periode ein ganz natürlicher und alles andere als ekliger Vorgang ist.



www.lunapads.de,
www.kulmine.de
www.bloodmilla.de
www.meluna.eu
www.ruby-cup.com

ALTERNATIVE VERHÜTUNGSMETHODEN

Beim Thema Verhütungsmethoden hast du die Qual der Wahl: Spirale, Pille, Verhütungsring, Hormonpflaster, Kondome, natürliche Verhütungsmethoden – und vieles mehr. Wie soll man sich hier bloß entscheiden? Viele Frauen bzw. Paare suchen vergeblich nach einer Verhütungsmethode, welche zugleich sicher, schmerzfrei, ohne Nebenwirkungen, billig und unkompliziert anzuwenden ist. Egal welche Verhütungsmethode, wir müssen immer Kompromisse eingehen und außer dem Kondom gibt es bisher nur Verhütungsmethoden, deren Anwendungen sich allein auf Frauen beziehen.

Hormonelle Verhütungsmethoden

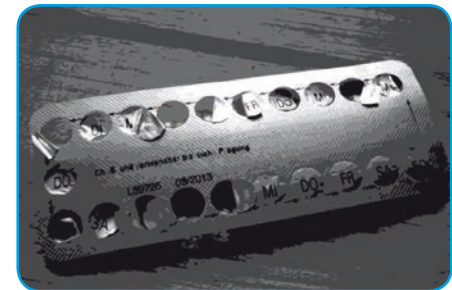
Nach dem Abwägen der Vor- und Nachteile der verschiedenen Verhütungsarten, erscheint vielen Frauen die hormonelle Verhütung als die sicherste und vor allem unkomplizierteste Methode. Zumindest ist „die Pille“ das am häufigsten verwendete Verhütungsmittel. Die kleinen Tabletten wirken unschuldig, der Zyklus verläuft nach festem Schema, Geschlechtsverkehr ist fast immer be-

denkenlos möglich und schon scheint alles perfekt geregelt zu sein. Der Zyklus wirkt oberflächlich betrachtet sogar „normaler“ - denn wer hat sonst schon einen „perfekten 28-Tage-Zyklus“? Auf der offiziellen Homepage „Frauenärzte im Netz“ werden die positiven Aspekte der Pille, die zusätzlich auch noch Haut und Haar verschönern und das Risiko an Gebärmutterkörper- und Eierstockkrebs zu erkranken verringern soll, sogar so hervorgehoben, dass man sofort zur nächsten Apotheke laufen und dieses Wundermittel erstehen möchte. (Hier könnte man kritisch hinterfragen, wie viel Einfluss die Pharmaindustrie auf die Frauenärzt*innen ausübt.)

Was oft vergessen wird, ist jedoch, dass es sich bei hormonellen Verhütungsmitteln um Medikamente handelt, die Nebenwirkungen haben und massiv in den natürlichen Hormonhaushalt der Frau eingreifen. Die zyklisch geregelte Ausschüttung des natürlichen Hormons Östrogen wird durch die konstante Zufuhr künstlicher Hormone (Östrogene und Gestagene) stark gesenkt. Dem

von Mirjam Rosenthal und Janka Kappen

Körper wird eine Art künstliche Schwangerschaft vorgegaukelt: Die Eireifung im Eierstock wird unterdrückt, der Eisprung verhindert, es bildet sich ein Schleimpfropf vor dem Muttermund und die Gebärmutter Schleimhaut wird deutlich geringer aufgebaut. Hierdurch können Befruchtung und Einnistung verhindert werden.



Auch wenn die Pille meist sehr zuverlässig eine Schwangerschaft verhindert, sind die Nebenwirkungen nicht zu unterschätzen. Zu den körperlichen Beschwerden zählen beispielsweise Übelkeit, Erbrechen, Gewichtszunahme, Zwischenblutungen oder ein Spannungsgefühl in den Brüsten. Auch die Auswirkungen auf die Psyche sind

nicht ohne: Mit der Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln können Libidoverlust, extreme Stimmungsschwankungen, Gereiztheit und sogar Depressionen einhergehen. Auch schwerwiegendere Krankheiten können Folgen einer langen Pilleneinnahme sein: Mögliche Auswirkungen auf Herz und Kreislauf und ein leicht erhöhtes Brustkrebsrisiko wären hier beispielsweise zu erwähnen. Nachgewiesen ist auf jeden Fall ein erhöhtes Thromboserisiko. Die Langzeitfolgen und Zusammenhänge von der Einnahme hormoneller Verhütungsmittel und schwerwiegenden Krankheitsbildern müssen jedoch noch weiter erforscht werden. Aber auch abseits der möglichen gesundheitlichen Risiken und Nebenwirkungen bleibt eine grundlegende Skepsis zurück: Kann es tatsächlich gut für den Körper der Frau sein, ihm dauerhaft das für viele Vorgänge im Körper (z.B. den Knochenaufbau) essentielle Hormon Östrogen zu nehmen? Ist es gesundheitlich wirklich unbedenklich, wenn wir jahrelang keinen normalen Zyklus erleben und wenn die Blutung auch mal

ein, zwei Monate gewollt unterdrückt wird? Könnte es vielleicht sogar passieren, dass der Körper der Frau die natürlichen Zyklusabläufe verlernen kann? Tatsächlich kann es nach Absetzen von Pille und Co. einige Monate dauern, bis es wieder zu einem geregelten Zyklus mit entsprechender Gelbkörperphase, Eisprung usw. kommt.

Höchst besorgniserregend sind neben den Auswirkungen auf den Körper und die Psyche der Frau aber auch die Auswirkungen auf das Ökosystem, mit dem auch wir wiederum natürlicherweise verbunden sind. Bei ein paar Arzneimittelwirkstoffen wurden tatsächlich schon schädliche Auswirkungen für die Um-



welt nachgewiesen – wie beispielsweise beim Wirkstoff der Anti-Baby-Pille, welcher „bereits im sehr niedrigen Nanogramm/Liter-Bereich die Reproduktion von Fischen nachhaltig [beeinträchtigt]“, wie es auf der Seite des Umweltbundesamtes heißt.

Natürliche Familienplanung (NFP) - sensiplan®

„Natürliche Familienplanung (NFP) steht ganz allgemein für Methoden der Empfängnisregelung, die die Zeichen der zyklischen Fruchtbarkeit der Frau und das Wissen um die gemeinsame Fruchtbarkeit von Mann und Frau nutzen, um gezielt eine Schwangerschaft anzustreben oder zu vermeiden. Die Zeichen der Fruchtbarkeit werden beobachtet, in ein Zyklusblatt eingetragen und nach festen Regeln ausgewertet.

Sensiplan steht für die symptothermale Methode der Arbeitsgruppe NFP, die wissenschaftlich abgesichert und im Praxisbuch „Natürlich und sicher“ und im dazugehörigen Arbeitsheft beschrieben ist, und für das dazugehörige Ausbildungs- und Beratungsangebot.

Folgende Gründe sprechen für diese Methode:

- NFP (sensiplan®) hat einen Pearl Index, also eine Methodensicherheit, von etwa 0,4 (das heißt, dass vier Frauen von Tausend innerhalb eines Jahres trotz richtiger Anwendung der Methode schwanger werden). Damit hat NFP eine etwa genauso hohe Methodensicherheit wie die Pille!
- Außer einem Thermometer und den beiden Büchern und/oder einem Kurs bei einer geschulten NFP-Beraterin ist NFP kostenlos. Die Zyklusblätter kannst du dir im Internet auf der Seite der Arbeitsgruppe NFP ausdrucken.
- NFP ist absolut nebenwirkungsfrei für dich selbst und das Ökosystem.
- Du kannst viel über die Vorgänge und Veränderungen im weiblichen Körper lernen, was sehr spannend und emanzipierend sein und dir auch viele unnötige Sorgen nehmen kann.
- Auch die Sorgen über eine ungewollte Schwangerschaft bei einem ungewöhnlich langen Zyklus können eingedämmt werden, da du mit NFP die Zyklusabläufe so genau kennst, dass du

weiß, wann eine Schwangerschaft vorliegen kann und wann nicht.

- Willst du eines Tages schwanger werden, lässt sich die Bestimmung der fruchtbaren Tage natürlich auch hierfür ideal verwenden.
- Du erfährst ein wunderbares Gefühl der Selbstwirksamkeit, wenn du als Wissenschaftlerin in eigener Sache deinen Körper beobachtest, die Temperatur und die Beschaffenheit des Zervixschleims aufzeichnest und das Ganze auswertest.
- Das Zusammengehörigkeitsgefühl und der Dialog von Paaren können gestärkt werden, da hier die Frau mehr als bei anderen Methoden auf die Unterstützung und das Verantwortungsgefühl des Mannes angewiesen ist.

Folgende Nachteile bringt diese Methode mit sich:

- Du musst dir anfangs etwas Zeit nehmen, um die Methode sicher zu erlernen. Wendest du die Methode falsch an, kommt sie leider nicht auf einen traumhaften Pearl Index von 0,4 (Dies ist allerdings auch bei Pille und Co. der Fall).
- Das Messen der Körpertemperatur am

Morgen und das Beobachten des Zervixschleims und des Muttermundes erfordern täglich etwas Zeit und Disziplin, in etwa ein/zwei Minuten.

- Je nach Zyklus gibt es jeden Monat einige Tage, an denen ihr abstinenter sein oder mit Kondom verhüten müsst. Da der Eisprung nicht auf den Punkt genau ausgerechnet werden kann und die Spermien bis zu fünf Tage vor dem Eisprung überleben können, müssen einige Sicherheitstage eingehalten werden.
- Stress, Krankheit und ein unregelmäßiges Leben können sich erschwerend auf die Zyklusauswertung auswirken.

www.nfp-online.de



Kupferspirale

Falls diese natürliche Verhütungsmethode für dich nicht in Frage kommt und du lieber nochmal „auf Nummer sicher“ gehen, aber auch keine Hormone zu dir nehmen willst, ist vielleicht die Kupferspirale etwas für dich. Bei der Kupferspirale handelt es sich meist um ein kleines T-förmiges Plastikteilchen, welches mit einem Kupferdraht umwickelt ist. Es wird von deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt direkt in die Gebärmutter eingesetzt, wo es je nach Modell drei bis zehn Jahre verweilen kann. Eine Art Faden am Ende der Spirale ragt durch den Muttermund in die Scheide hinein, wodurch der Sitz kontrolliert und die Spirale später durch den Frauenarzt wieder gezogen werden kann. Die Spirale wirkt, indem konstant Kupferionen abgegeben werden, welche die Spermien in ihrer Beweglichkeit hemmen. Somit kann eine Befruchtung in der Regel verhindert werden. Zusätzlich wird die Einnistung durch den Fremdkörpereffekt der Spirale verhindert, sollte es im seltenen Ausnahmefall doch mal zu einer Befruchtung kommen.

Vorteile:

- Auch die Kupferspirale ist eine sehr sichere Verhütungsmethode mit einem Pearl Index von etwa 0,3-0,8 und ist damit ebenfalls ähnlich sicher wie die Pille.
- Sie hat keine Auswirkungen auf den Hormonhaushalt und den natürlichen Zyklus der Frau und hat kaum Nebenwirkungen.
- Es handelt sich um eine unkomplizierte und langfristige Verhütungsmethode: Nach dem Einsetzen muss man sich lange Zeit keine Gedanken mehr über die Verhütung machen, Geschlechtsverkehr ist jederzeit bedenkenlos möglich und Anwendungsfehler sind ausgeschlossen.
- Die Spirale kann jederzeit wieder entfernt werden, eine Schwangerschaft ist dann sofort wieder möglich.
- Sie kann auch als „Pille danach“ bis zu 5 Tage nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden.
- Auf die lange Einlagezeit runtergerechnet ist die Methode mit Kosten bis zu 200€ vergleichsweise relativ günstig.

Nachteile:

- Nebenwirkungen können anfängliche Zwischenblutungen und eventuell eine stärkere, längere und/oder schmerzhaftere Blutung sein. Außerdem ist das Entzündungsrisiko leicht erhöht (v.a. bei oft wechselnden Sexualpartnern), ebenso wie das Risiko einer Eileiterschwangerschaft (im äußerst seltenen Fall einer Schwangerschaft).
- Die Einlage kann gegebenenfalls sehr schmerzhaft sein.
- Die Spirale kann verrutschen, womit die Wirkung herabgesetzt wird.
- Sie kann unbemerkt ausgestoßen werden (was jedoch durch regelmäßiges Ertasten des Fadens selbst kontrolliert werden kann).
- Manche Frauen fühlen sich eventuell unwohl bei dem Gedanken, einen dauerhaften Fremdkörper in der Gebärmutter zu haben.
- Das Einsetzen ist einmalig recht kostspielig.

Kupferkette

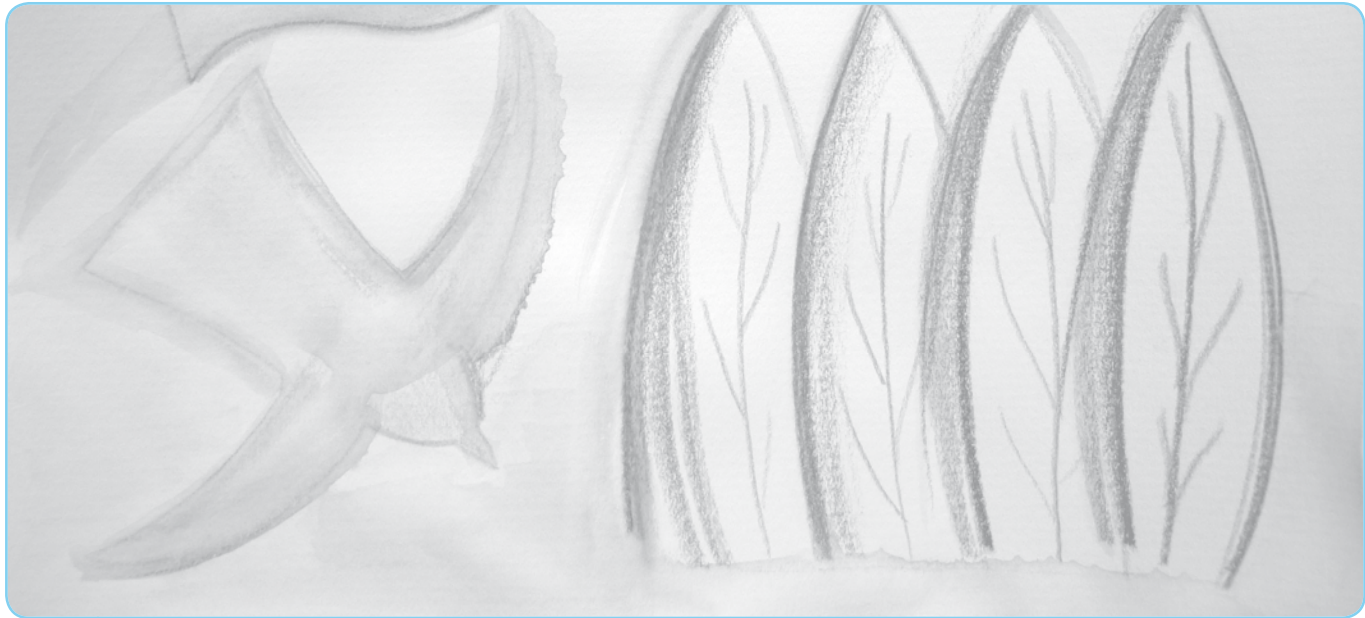
Bei der Kupferkette handelt es sich um eine spezielle Art der Kupferspirale. Di-

ese besteht aus einem flexiblen Nylonfaden, auf den Kupferperlen aufgereiht sind. Die Wirkungsweise entspricht der der Spirale, dementsprechend sind auch die Vor- und Nachteile im Prinzip dieselben. Allerdings ergeben sich ein paar wenige Unterschiede: Die Kupferkette wird mit ihrem Knoten am Ende direkt in der Gebärmutter verankert, ein Verrutschen ist demnach nicht mehr möglich (ausgestoßen werden kann sie jedoch schon noch). Sie soll sich außerdem der Form der Gebärmutter besser anpassen können: Dadurch ist das Einsetzen auch bei jüngeren Frauen, die noch keine Kinder bekommen haben, oder Frauen mit Myomen in der Gebärmutter möglich. Der Kupferkette wird sogar eine niedrigere Schwangerschaftsrate als der Spirale nachgesagt und auch die Nebenwirkungen sollen reduziert sein. Einige dieser Vorteile konnten jedoch wissenschaftlich noch nicht ausreichend bestätigt werden. Die Kette ist mit Kosten von bis zu 350€ noch teurer als die Spirale und kann nur von Frauenärzt*innen mit einer bestimmten Schulung eingesetzt werden.

Fazit

Je nach Lebensphase ist die eine oder andere Verhütungsmethode für dich passender. Pille und Co. haben sicherlich auch ihre Berechtigung. Dennoch sollten hormonelle Verhütungsmethoden stärker hinterfragt und nicht als alternativlos dargestellt werden. Stattdessen kannst du dich mit dem Konzept der NFP auf die spannende Reise in die natürlichen, zyklischen Veränderungen des weiblichen Körpers begeben. Die Kupferspirale bzw. -kette stellt eine zuverlässige Verhütungsmethode für Frauen dar, die sich mit dem Konzept der NFP nicht ganz anfreunden können, aber trotzdem keine Hormone zu sich nehmen wollen und eine langfristige, unkomplizierte und verhältnismäßig günstige Verhütungsmethode suchen. Auch hierbei kann der natürliche Zyklus weiterhin erforscht werden. Künstliche Hormonpräparate sollten das sensible Beobachten der eigenen Körpervorgänge, weibliche Erfahrung und Austausch zwischen Frauen, gepaart mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, nicht ablösen.

Vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen dich allerdings auch die oben genannten Verhütungsmethoden nicht! Safer Sex also immer nur mit Kondomen! Beim örtlichen Gesundheitsamt kannst du dich außerdem jederzeit anonym testen und beraten lassen.



Natürliche Familienplanung – das Praxisbuch (ISBN 978-3830435587)
Natürliche Familienplanung – Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-6568-3)



Artikel vom Umwelt Bundesamt über Rückstände in der Umwelt <http://www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/anznittel/anznittel-umwelt>
Übersicht über Verhütungsmittel - <http://www.profamilia.de/erwachsene/verhuetzung.html>

ALTERNATIVE MEDIZIN

Sehr umstrittenen und umfassend ist das Thema Medizin. Sie hat schon viele Menschenleben gerettet und verlängert (zumindest meistens) unser Leben. Dennoch greifen die Menschen heutzutage relativ schnell zu Tabletten, ohne sich der möglichen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen bewusst zu sein. Selbstheilungskräfte oder mildere Mittel (z.B. Kräutertwickel/-tees, einfache Hausmittel, etc.) kommen häufig nicht mehr zum Zug. Der Mensch unterliegt biologischen und umwelttechnischen Einflüssen. Es wird dennoch oft vergessen, dass die psychologische Konstitution und soziale Bindungen ebenfalls einen starken Einfluss auf das Immunsystem haben. Laut einer Studie aus Michigan sind Placeboeffekte nachweisbar, allerdings nur, wenn die Endorphinproduktion im Gehirn nicht blockiert wird. <http://www.innovations-report.de/html/berichte/medizin-gesundheit/bericht-48158.html>.

Insgesamt ist Alternative Medizin ein Sammelbegriff für alle Verfahren und Diagnostikmethoden, die ergänzend oder alternativ zur herkömmlichen Medizin angeboten werden.

Einteilung Komplementärmedizin

- Naturheilkunde, die mit verschiedenen Kräutern und Speisen arbeitet, die weiterverarbeitet oder in Reinform zur Verbesserung der Gesundheit zu sich genommen werden sollen.
 - Ganzheitliche Verfahren, die das Ziel verfolgen, die Einheit von Körper und Geist zu fördern und die Wechselwirkung aller auf den Menschen einwirkenden Einflüsse zu betrachten und ihn durch verschiedene Methoden ganzheitlich zu heilen.
 - Manuelle Therapien wie Chirotherapie, Osteopathie, Massage und Rolfing.
 - Energetische Heilmethoden wie Reiki, Prana Healing, Ilahinoor, japanisches Heilströmen, Therapeutische Berührung, etc.
 - Mischformen wie Homöopathie und Naturheilverfahren, traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda, Tibetische Medizin und Carnio Sacrale Therapie und im weitesten Sinne auch Yoga.
- In Deutschland findest du selten Ärzte, die zusätzlich zu einem Medizinstudium beispielsweise noch eine Ausbildung in Homöopathie gemacht haben. Noch sel-

von Franziska Leibe

tener gibt es jedoch andere Zusatzausbildungen, die das Diagnostikverfahren ergänzen und damit das Heilangebot ganzheitlicher gestalten. Bei Interesse an einem alternativen Verfahren musst du selbst aktiv werden und dich informieren. Es gibt jedoch schon Krankenkassen, welche die Kosten z.B. bei einem Heilpraktiker bis zu einer bestimmten Höhe übernehmen. Nähere Informationen hierzu findest du im Booklet unter dem Punkt „Nachhaltige Geldanlagen“. Die Wirksamkeit von alternativer Medizin ist nicht immer wissenschaftlich nachweisbar. Jedoch lohnt es sich auch beim Thema Medizin offen für Neues zu sein und das Blickfeld zu weiten. Mei-



stens gehen die Menschen erst einen alternativen Weg, wenn die herkömmliche Medizin bereits ausgeschöpft wurde und keine Erfolge mehr zu erzielen sind. Zudem lässt sich Medizin (v.a. für die einfachen unkomplizierten Leiden) auch aus Hausmitteln und Kräutern selber herstellen. Weiter unten findest du hierzu entsprechende Tipps im Internet. Jedoch solltest du dabei immer vorsichtig sein und nicht alles für bare Münze nehmen.



Atlas des ganzheitlichen Heilens - Meridiane, Akupunktur-Akupressurpunkte, Chakras, Fuß- und Handreflexpunkte, Zahntabelle u.a., Anna Elisabeth Röcker (1999).

Alternativ heilen. Kompetenter Rat aus Wissenschaft und Praxis. Methoden. Anwendungen. Selbstbehandlung, Christoph Jänicke, Dr. Jörg Grünwald (2006).

Alternative Heilmittel für die Seele - Selbsthilfe bei depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und nervöser Erschöpfung, Dr. Günter Harnisch (2010).



Überblick über alternative Medizin - http://www.gesundheit.com/gesundheit_1.html

Anleitungen zur Herstellung von Kräutermedizin - <http://learningherbs.com/herbal-kit/>

Herstellung von eigener Medizin - <http://www.motheearthnews.com/natural-health.aspx#axzz3HTVqYR7w>

ENERGIEBEWUSSTES WOHNEN

Du benutzt Energiesparlampen, verzichst auf Vollbäder und hast extra einen Wasser sparenden Duschkopf gekauft? Euer WG-Kühlschrank ist temperaturgerecht sortiert, ihr habt die Kunst des Mülltrennens perfektioniert und seid sogar zu einem Ökostrom-Anbieter gewechselt? Die Ansätze und Möglichkeiten, das eigene Wohnverhalten nachhaltiger zu gestalten sind vielfältig. Primär geht es dabei um die Vermeidung unnötig oder überdurchschnittlich hoher Bedarfswerte, sei es in Bezug auf Strom, Wasser, Heizenergie oder Müll.

Energie sparen

Einsparempfehlungen werden vor allem im Bereich von Wasser- und Stromverbrauch sowie der Müllvermeidung umgesetzt. Die größten Einsparpotentiale für eine ausgewogene Energiebilanz im Wohnbereich liegen aber tatsächlich im Wärmebedarf. Entscheidend für den Gesamtenergieverbrauch eines Haushaltes sind Heizungsanlage und Heizverhalten sowie die Art der Warmwasserbereitung und der Umgang damit. Mehr als 80 Prozent des Energiebedarfs im Wohnbereich

entfallen durchschnittlich auf Raum- und Wassertemperaturerhöhung. Insgesamt beträgt der Energiebedarf für Raumwärme in privaten Haushalten beinahe ein Viertel des gesamten Endenergieverbrauchs in Deutschland.

Bedarf und Verbrauch prüfen

Nachhaltig leben und wohnen bedeutet neben der Vermeidung von Müll und Wasserverschmutzung vor allem eine Reduktion des privaten Energiebedarfs. Hierfür gibt es verschiedene Ansätze. Neben dem energiebewussten Verhalten jedes Einzelnen trägt vor allem die Umstellung auf effizientere Technik im Haushalt entscheidend zur Verbesserung der Gesamtenergiebilanz einer Wohnung bzw. eines Gebäudes bei. Darüber hinaus sollten als weitere Möglichkeit immer auch die tatsächlichen Bedürfnisse geprüft werden.

Energiebewusstes Verhalten ist unabhängig von Lage, Art, Größe und Gestalt der Wohnsituation, die folgenden Empfehlungen sollen als allgemeine Verhaltensregeln verstanden werden: Die optimale Raumtemperatur liegt bei 20°C,

von Anna Luib und Florian Baumann

im Schlafzimmer genügen meist schon um die 18°C. Für jedes zusätzliche Grad Raumtemperatur werden sechs Prozent mehr Heizenergie verbraucht. Die thermische Behaglichkeit, also das menschliche Wohlbefinden in einem Raum hängt neben den Temperaturen außerdem von der Luftfeuchtigkeit, Strahlungsintensität und vor allem Luftbewegung ab. Statt die Heizung weiter aufzudrehen, lohnt es sich, zunächst einmal mögliche Zugscheinungen zu vermeiden. Dafür sollten vor allem Tür- und Fensterabdichtungen geprüft und gegebenenfalls erneuert sowie eventuelle Fugen und Schlitze abgedichtet werden. Die Fenster als energetisch schwächste Bestandteile der Außenwand weisen einen erheblich größeren Wärmeverlust und geringere Speicherkapazitäten auf als die anschließenden Bauteile. Hier lohnt es sich auf jeden Fall, vorhandene Rollläden zu nutzen, die durch die dazwischen stehende Luftschicht eine gewisse Dämmwirkung entfalten können. Eine entscheidende Verbesserung der Wärmeverluste und damit des Heizenergiebedarfs kann allerdings nur über eine effizientere Tech-

nik erfolgen. Möglicherweise können alte Einscheibenverglasungen durch Isolierglasfenster ausgetauscht werden.

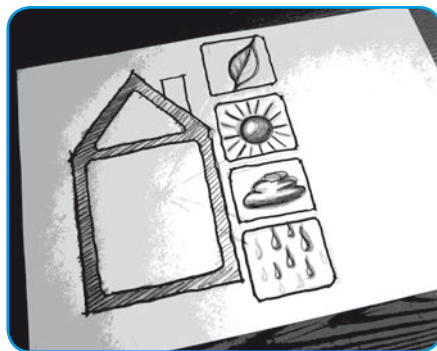
Heizen und Lüften?

Auch beim Thema Lüften spielt ein energiebewusstes Verhalten eine entscheidende Rolle. Statt die Fenster dauerhaft gekippt zu lassen, empfiehlt sich Stoßlüften mehrmals täglich. Nur so kommt es zu einem vollständigen Luftaustausch ohne unnötigen Wärmeverlust. Weiterhin sollten Wohnräume in Abwesenheit der Bewohner nie unter 15°C gekühlt werden, der Energiebedarf zum Wiederaufheizen übersteigt den einer kontinuierlichen Beheizung deutlich. Darüber hinaus wächst das Risiko der Kondensatbildung aus der Raumluftfeuchte bei niedrigen Temperaturen, es kann zu Schimmelschäden kommen.

Wärmeverluste vermeiden

Wärmeverluste über die Außenwand können vor allem im Bereich der Heizkörper durch eine zusätzliche Isolationschicht hinter diesen kompensiert werden. Dafür gibt es spezielle, dünn mit Alu-

beschichtete Platten, die an der Wand hinter den Heizkörpern angebracht werden können. Optimaler wäre wiederum der Einsatz effizienterer Technik: Durch eine fachgerechte Dämmung der Außenwände sowie die Umstellung auf moderne Anlagentechnik kann bei Bestandsgebäuden entscheidend Energie



eingespart werden. Diese Maßnahmen sind, ebenso wie die Umstellung auf regenerative Energieträger und die Art der Heizung, allerdings nur in Absprache mit dem Gebäudebesitzer durchführbar. Die bestehenden Heizsysteme können aber oft im Rahmen der Mieterbefugnisse optimiert werden: Schon ein programmier-

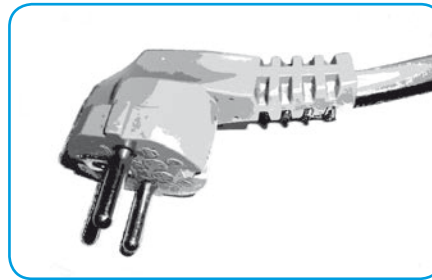
bares Thermostat mit automatischer Heizkörpersteuerung kann eine erhebliche Energieoptimierung darstellen, der Heizzyklus lässt sich durch den bloßen Austausch des Thermostatkopfes leicht auf jeden Raum individuell anpassen. Auch ist der Wirkungsgrad von Heizkörpern höher, wenn sie nicht durch Möbel oder Vorhänge verstellt sind, sondern die Wärme möglichst ungehindert in den Raum abgeben können. Heizlüfter, also mit Strom betriebene Heizgeräte dagegen sind ineffektiv und teuer und sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

Darüber hinaus gibt es seit dem Inkrafttreten der Energieeinsparverordnung (EnEV) 2014 für Immobilienbesitzer die Verpflichtung, einen sogenannten Energieausweis ausstellen zu lassen. Dieser verzeichnet detailliert Energiebedarf bzw. -verbrauch des jeweiligen Gebäudes und kann auf Verlangen von den Mieter*innen eingesehen werden. So lassen sich nachhaltige und energiebewusste Ansätze schon bei der Wohnungssuche einkalkulieren.

Wassertemperierung

Neben der Raumtemperierung ist vor allem die Wassererwärmung ausschlaggebend für die Gesamtenergiebilanz im Haushalt. Duschen statt Baden, Misch- oder Spararmaturen einbauen und Wasserkocher statt Herd benutzen – diese Regeln für ein energiebewusstes Verhalten wird wohl jeder schon gehört haben. Darüber hinaus gibt es, wie bei der Raumtemperatur auch im Bereich der Warmwasserbereitung technisch effizientere Möglichkeiten. Während über Art und Auslegung der Warmwasserbereitungsgeräte wie Boiler, Durchlauferhitzer oder Wasserspeicher nur in Abstimmung mit dem*r Vermieter*in entschieden werden kann, lohnt es sich bei Waschmaschine und Geschirrspüler tatsächlich, über ökologisch verträglichere Alternativen nachzudenken. Auf lange Frist betrachtet kann das Einsparpotential durch besonders wirtschaftliche Geräte eine Neuanschaffung durchaus rechtfertigen, vor allem wenn die bestehenden Geräte sowieso bald ausgetauscht werden müssen. Besonders in Wohngemeinschaften mit hoher

Nutzungsrate rechnen sich die Ökoprogramme, die sowohl Wasser als auch Heizenergie sparen, verhältnismäßig schnell.



Fazit

Konsequenterweise sollten neben den Möglichkeiten zu energiebewusstem Verhalten und dem Einsatz effizienter Technik immer auch die tatsächlichen Bedürfnisse geprüft werden. Muss die Wäsche unbedingt bei 60°C laufen oder wird sie auch schon mit 40°C sauber? Ist eine separate Gefriertruhe unbedingt nötig oder genügt ein kleines Eisfach im Kühlschrank? Wie groß muss der Kühlschrank überhaupt sein und benötigt die Butter tatsächlich arktische Temperaturen?

Keine dieser Fragen befasst sich mit besonders bedeutenden Aspekten oder exemplarischen Entscheidungen. Im Gegenteil, die meisten der vorliegenden Empfehlungen werden bereits bekannt sein, viele davon sind weder besonders innovativ noch umwälzend, sondern in höchstem Maß gewöhnlich und alltäglich. Aber genau darin liegt ihre Bedeutung: Diese alltäglichen Aspekte eines energiebewussten, nachhaltigen Wohnens und Lebens sind eben von entscheidender Bedeutung, weil wir täglich damit konfrontiert sind.



KOHLER, Niklaus; HASSLER, Uta; PASCHEN, Herbert (Hg.). Stoffströme und Kosten in den Bereichen Bauen und Wohnen. Springer-Verlag, 2013.
WALLBAUM, Holger; KYTZIA, Susanne; KELLENBERGER, Samuel. Nachhaltig Bauen: Lebenszyklus, Systeme, Szenarien, Verantwortung. vdf Hochschulverlag AG, 2011



Deutsche Energie-Agentur – www.dena.de
Die Nachhaltigkeitsstrategie der Bundesregierung
http://www.bundesregierung.de/Webs/Breg/DE/Themen/Nachhaltigkeitsstrategie/6-Reden/_node.html
Energiesparkonto – <https://www.energiesparkonto.de/>

ALTERNATIVE WOHNKONZEPTE UND MIKRO-WOHNEINHEITEN

von Anna Luib und Florian Baumann

Nachhaltiger Wohnen wird oft dahingehend ausgelegt, den Verbrauch an Strom, Wasser, Heizenergie usw. zu reduzieren. Einerseits bedeutet dies, den Eigenbedarf an Nutzenergie grundlegend zu senken und generell weniger Energieträger zu beanspruchen. Andererseits kann der nachhaltigere Umgang mit Ressourcen auch durch eine Steigerung der Energieeffizienz erreicht werden, also der Optimierung des Verhältnisses von aufzubringender Primärenergie zu tatsächlicher Nutzenergie. Dafür sind in vielen Fällen neue Geräte mit verbesserten Wirkungsgraden notwendig.

Nachhaltiger wohnen kann aber auch bedeuten, die eigenen Bedürfnisse grundlegend zu überdenken. Braucht die Kleinfamilie einen Wäschetrockner, die 3er-WG separate Kühlfächer oder der Einpersonen-Haushalt unbedingt ein Gästeklo? Vor allem aber: Braucht die Kleinfamilie drei Schlafzimmer, einen beheizten Keller sowie einen ausgebauten Dachboden?

Ressourcenverbrauch Wohnen

Wir stehen wie alle hochgradig industri-

alisierten Nationen vor der Grundproblematik, dass Gebäude, insbesondere unsere Wohngebäude und die dazugehörige Infrastruktur einen Großteil der zur Verfügung stehenden Ressourcen, Rohstoffe, Energie und vor allem Fläche beanspruchen. Dem Energieverbrauch wird durch energetische Sanierungen der Wohngebäude, modernisierte Gebäudetechnik und den vermehrten Einsatz regenerativer Energieträger entgegengewirkt. Zur Rohstoffschonung wird versucht, Bestandsgebäude zu sanieren und modernisieren, statt abzureißen und neu zu bauen. Viele Bauprojekte fördern den Einsatz recycelter oder nachwachsender Rohstoffe bzw. verwenden materialsparende Bauweisen. Auch dem immensen Flächenverbrauch versucht man mit Nachverdichtung, sinnvollen Umnutzungskonzepten und flächensparenden Bebauungsformen zu begegnen. Und trotzdem wächst der Wohnflächenverbrauch pro Kopf weiter an, wo er doch schon allein aufgrund der demografischen Entwicklung zumindest stagnieren müsste. Die Zersiedelung der Landschaft erfolgt zwar nicht mehr in

dem Ausmaß wie noch vor 20 Jahren, doch ist der Traum vom Einfamilienhaus im Grünen nach wie vor ein weit verbreitetes Ideal. Auf der anderen Seite kämpfen viele Städte und Dörfer mit Abwanderung, verödeten Ortskernen und brachliegenden Grundstücken.

Dieser Gesamtkomplex an siedlungsplanerischen Problemen und Herausforderungen kann natürlich nicht durch die Gestaltung des individuellen Wohnraums weniger Individuen gelöst werden. Auch ist die hier vorgestellte Auswahl von Mikro-Wohneinheiten keineswegs umfassend und erhebt auch keinen Vorbild-Anspruch. Vielmehr sollen die angeführten Beispiele als Anregung zum Überdenken des eigenen Wohnkonzeptes betrachtet werden.



Solar Decathlon

Hervorragende Ansätze hierfür werden beim mittlerweile zweijährig in den USA und Europa stattfindenden Solar Decathlon vorgestellt: www.solardecathlon.gov

Für diesen studentischen Wettbewerb werden von den teilnehmenden Universitäten energieautarke, nur mit Solarstrom betriebene Kleinwohneinheiten entwickelt. Bewertet werden die technologische Umsetzung und deren architektonische Integration, Funktionalität, Werthaltigkeit und Innovation. Auch Realisierbarkeit, Marktfähigkeit und vor allem die Wirtschaftlichkeit von Konstruktion und Ausstattung spielen eine wichtige Rolle. Darüber hinaus wird eine größtmögliche Flexibilität und Erweiterbarkeit der Wohnsysteme erwartet – es soll schließlich nicht beim Wettbewerbsbeitrag bleiben, sondern die entwickelten Entwürfe werden als Grundlage bzw. Basiselemente nachhaltiger Stadtplanung betrachtet. Das seit Beginn der ersten Wettbewerbsauslobung beachtlich angewachsene Potential nachhaltiger, energieautarker Minimal-Wohnkonzepte ist ein wichtiger

Beitrag zur Debatte um das Wohnen der Zukunft und bietet durchaus realisierbare Alternativen für viele Fragen einer globalisierten und urbanisierten Wohnungsmarkt-Struktur.

Micro Compact Home

Das Micro Compact Home (früher i-Home) ging aus einer Entwicklungsstudie für studentische Minimalwohneinheiten an der TU München hervor. Der Wohnwürfel beinhaltet auf einer Grundfläche von 2,66m x 2,66m alle für den alltäglichen Bedarf notwendigen Funktionen. Es gibt zwei Schlafgelegenheiten, einen Essplatz mit bis zu fünf Sitzgelegenheiten, ein Dusch- und Toilettenkompartiment und eine voll funktionstüchtige Küchenzeile. Durch die Multifunktionalität und Integration der Möbel in die Wandelemente sind allerdings nicht alle Wohnfunktionen gleichzeitig nutzbar. Zur technischen Ausstattung gehören eine Klimaanlage, Fußbodenheizung, Warmwasserbereitung sowie ein Rauch- und Brandmelder. Der Wohnwürfel kann nicht autark betrieben werden, sondern muss am

Aufstellort an ein bestehendes Installationssystem angeschlossen werden. Die einzelnen Würfel sind freistehend geplant, können aber auch zu einem Ensemble kombiniert werden. Darüber hinaus gibt es Ansätze, die Wohnwürfel in bestehende Naturräume zu integrieren. Das Wohnkonzept sah ursprünglich nur ein sogenanntes intelligentes Kurzzeit-Wohnen (short stay smart living) vor, um den Ansprüchen, einer jungen, mobilen Generation gerecht werden zu können. Bisher gibt es noch keine Langzeiterfahrungen was kontinuierliche Nutzung und Abnutzung anbelangt, in der Theorie spricht allerdings nichts gegen eine dauerhafte Bewohnbarkeit der Micro Compact Homes. <http://microcompacthome.com/index.php>

Wohnwagon

Das Projekt Wohnwagon von Theresa Steinger und Christian Frantal ist eine 25m² große, mobile Wohneinheit für zwei Personen. Produziert wird vorwiegend mit regional verfügbaren Baumaterialien wie heimischen Nadelhölzern oder Schafwolle als Dämmmaterial.

Der Wohnwagen kann je nach Modell sowohl als Standardsystem an lokale Installationsleitungen angeschlossen oder komplett energieautark ausgestattet werden. Die autarke Ausfertigung soll praktisch ohne laufende Betriebskosten auskommen. Eine integrierte Solarthermieanlage mit Energiespeicher, ein Wasserkreislaufsystem aus Regenwassergewinnung, Speichertank und Grauwasserverwertung sowie die Biotoilette machen den Wohnwagen in dieser Ausführung unabhängig von externen Installationssystemen. Laut Herstellerangaben genügen die Stromerzeugnisse der vier auf dem Dach montierten Photovoltaikpaneele für den Alltagsgebrauch. Wächst der Bedarf an Wohnraum, kann einfach eine zweite Wohneinheit angeschlossen und mit einer Trennwand abgeschottet werden. Insgesamt ist der Wohnwagen trotz seiner recht wenig flexiblen Grundstruktur als „Wagon“ doch sehr individuell gestalt- und nutzbar.

Leider gibt es auch hier aufgrund der geringen Projektlaufzeit noch keine Erfahrungswerte zu Dauernutzung und Nachhaltigkeit. www.wohnwagen.at

Fazit

Die hier vorgestellten, alternativen Wohnprojekte stehen stellvertretend für zahlreiche, mehr oder weniger weit entwickelte Wohn- und Behausungskonzepte. Grundsätzlich sind der Kreativität bei der Wahl der Baumaterialien und Wohnform kaum Grenzen gesetzt. Ausgehend von den persönlichen Bedürfnissen und deren spezifischer Einschränkung scheinen Pallettenhäuser, Smarthouses, Smart Grid Systems, Earthships, komplett recycelte und recycelbare Bausysteme, Lebenszyklus-Wohnanlagen, Upcycling-Gebäude aus u. a. Plastikflächen, CDs oder Zahnbürsten nicht mehr die Utopien Einzelner zu sein, sondern rücken in greifbare, praktikable Nähe. Tatsächlich scheitern diese Projekte weniger an der technischen Realisierbarkeit als an den teilweise strikten Bauauflagen in Europa. Zulassungsprozedere für neue Baustoffe, Flächennutzungspläne und Gestaltungsatzungen stellen eine zwar notwendige, da qualitätssichernde, aber dennoch oftmals unüberwindbare Hürde dar. Ein weiteres grundlegendes Problem

der bestehenden Wohnsysteme ist das hohe Maß an Individualisierung bzw. die mangelnde Flexibilität betrachtet über den Gebäudelebenszyklus. Natürlich bieten die in die Wand integrierbaren Multifunktionsmöbel, die seriell produzierte Ausstattung und deren individuelle Anpassbarkeit ein hohes Maß an persönlichem Freiraum. Aber wie steht es um die Verallgemeinerbarkeit dieser Systeme? Können Micro Compact Homes, Wohnwagens, H-ONE und die Solar-Decathlon-Gebäude auch von Senioren oder Personen mit Handicap genutzt werden? Sind sie kinder- und haustierauglich, erweiterbar, eventuell transportabel und tatsächlich dauerhaft autark zu betreiben? Funktionieren sie in Skandinavien genauso wie am Mittelmeer, vertragen sie Kälte ebenso wie Hitze oder Feuchtigkeit? Können sie ebenso auf steinigem, schlammigem oder sandigem Untergrund aufgebaut werden?

Weiterhin problematisch ist die Tatsache, dass die meisten dieser Wohnsysteme als Kleinst-Einheiten geplant werden, als Single- oder Kleinfamilienhaushalte.

Oftmals handelt es sich zudem um freistehende, solitäre Bauwerke. Dies ist weder unter siedlungs- und flächenplanerischen Gesichtspunkten noch in Anbetracht der benötigten Energie für Herstellung und Betrieb nachhaltig. Je kleiner und autarker die Einheit, desto schlechter ist die Relation von Rohstoffbedarf, Energieverbrauch und Kosten pro Wohnsystem. Darüber hinaus würde trotz minimalem Wohnraumbedarf der gesamte Flächenbedarf für eine solche Wohneinheit nicht im gleichen Maß reduziert werden; Erschließungs- und Umgebungsfläche machen bei solitären Gebäuden einen großen Teil davon aus. Eine wirksame Einschränkung des absoluten Flächenverbrauchs kann nur über die verdichtete Anordnung der Wohneinheiten funktionieren, Kombinationsmöglichkeiten für viele Wohneinheiten auf wenig Grundfläche sind ein zwingendes Kriterium für tatsächlich nachhaltige Mikro-Wohneinheiten. Als weiteres, noch ungelöstes Problem

bleiben die zumindest teilweise Neufertigung respektive der notwendige Bauprozess an sich. Egal wie gut die verwendeten Materialien recycelt oder sogar upgecycelt werden können, wird immer neuer Wohnraum mit teilweise neuen Bauprodukten produziert, wo doch (besonders in Deutschland) der Gebäudebestand mehr als ausreichend genutzt werden könnte.

Nichtsdestotrotz bieten die vorgestellten alternativen Wohnkonzepte vielschichtige Ansätze für ein Wohnen der Zukunft. Langfristiges Ziel sollte daher weniger ihre aktuelle Weiterverbreitung, sondern vielmehr die Weiterentwicklung unter den genannten Prämissen sein. Gelingt dies, so kann der Faktor Ressourcenverbrauch Wohnen tatsächlich deutlich gerechter für zukünftige Generationen gestaltet werden. Traust du dich nun dein eigenes Wohnprojekt zu starten? Für weitere Anregungen empfehlen wir folgende Projekte:

Ein ganzes Haus aus Abfall

<http://green.wiwo.de/wohnen-in-daenemark-steht-ein-ganzes-haus-aus-abfall/>

Ein Haus gedämmt mit Zahnbürsten und DVDs

<http://green.wiwo.de/englands-erstes-haus-aus-muell-hier-wird-mit-zahnbruesten-und-dvds-gedaemmt/>

Erstes recyclebares Aktivhaus

<http://green.wiwo.de/wohnen-stuttgart-baut-erstes-recyclebares-aktivhaus-der-welt/>

Palettenhaus

http://www.baunetzwissen.de/objektartikel/Nachhaltig-Bauen-Palettenhaus_787247.html



www.solardecathlon.gov
<http://microcompacthome.com/index.php>
www.wohnwagon.at

ÖKODÖRFER UND MIETSHÄUSER-SYNDIKAT

Ansätze für ein nachhaltiges Leben in Wohngemeinschaften

Die tägliche Routine bringt viele Menschen an ihre Grenzen. Stress in der Arbeit, soziale Vereinsamung durch Anonymität in den Städten und der fehlende tiefere Sinn bei Aktivitäten. Ein Weg, den manche Menschen als Konsequenz eingeschlagen haben, sind Ökodörfer oder Mietshäuser Syndikate. Bei beiden Ansätzen geht es um ein Leben in der Gemeinschaft, die Konzepte sind darüber hinaus jedoch grundverschieden.

Ökodörfer

Ein Ansatz, der in den 90er Jahren entstanden ist, findet zunehmend Verbreitung auf der ganzen Welt: Ökodörfer. Dies sind laut eigener Aussage intentionale Gemeinschaften, „die menschengemäß, voll ausgestattet, schadstofffrei integriert mit der Natur gesunde menschliche Entwicklung unterstützt und nachhaltig ist.“ Ökodörfer bilden eine Alternative zum gängigen Lebensstil der heutigen Zeit. Menschen beschließen in kleinen Wohngemeinschaften

mit meist unter 500 Einwohner*innen zu wohnen und versorgen sich autark (selbstständig und unabhängig). Autos sind in diesen Ökodörfern oft nicht erlaubt. Das Essen wird selbst angebaut und der komplette Lebensstil ist auf ein verantwortungsbewusstes und ökologisch sowie sozial nachhaltiges Verhalten ausgerichtet.

Warum entscheiden sich Menschen dazu, „auszusteigen“ und in ein solches Dorf zu ziehen? Die Antwort liegt auf der Hand: Umweltschutz, gesunde Ernährung, soziales Miteinander und die Ruhe vom konsumorientierten Gehetze der Städte lassen Menschen diese Entscheidung fällen. Gearbeitet wird häufig in der Gemeinschaft. Es fehlen Stress und Druck durch den Chef sowie die endlose Reizüberflutung durch Werbung, die zu Konsum aufruft. Gleichzeitig hast du in einem Ökodorf die Möglichkeit, dich auf Dinge zu konzentrieren, die vorher wo-möglich nur eine eingeschränkte oder gar keine Rolle in deinem Leben gespielt haben. Ausgiebig mit seinen Kindern spielen, handwerkliche Fertig-

von Gamze Gueldal und Christina Ruchel

keiten zu erlernen oder sich dem Anbau von Kräutern zu widmen sind nur einige Beispiele.

Das „grenzenlose“ Wirtschaftswachstum, die zunehmende Umweltzerstörung und das Abschwächen von sozialen Beziehungen und der Moral resultieren in neuen Konzepten wie den Ökodörfern. Sie sind gelebte Modelle der Nachhaltigkeit und Impulse, Änderungen in unserer Gesellschaft hervorzubringen.

Sieben Linden wurde 1997 als zukunftsweisendes Gemeinschaftsprojekt gegründet. Zurzeit leben rund 140 Menschen in dem Ökodorf in einem kleinen Ort in Sachsen-Anhalt und verwirklichen gemeinsam einen sozialen, umweltfreundlichen und ökonomisch nachhaltigen Lebensstil.

Die Mitbewohner*innen treffen Entscheidungen mit möglichst großem Konsens und besitzen Land und Infrastruktur des Dorfes gemeinsam durch eine Genossenschaft. Transparenz und Kommunikation sind essentiell um individuelle Bedürfnisse in die Gemeinschaft zu integrieren. Das primäre Ziel des

Projektes ist die Reduzierung des individuellen ökologischen Fußabdruckes. Zurzeit kommt jeder Mitbewohner auf rund 2500 kg CO₂ Äquivalente pro Jahr, was in etwa einem Drittel des deutschen Durchschnittsverbrauchs entspricht. Dies wird durch die Verwendung von erneuerbaren Energien, durch das Bauen mit natürlichen Rohstoffen und durch ökologischen Gartenanbau zur Selbstversorgung möglich.

Auch mit Wissen wird nachhaltig umgegangen: Mitbewohner*innen geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen über die Grenzen des Dorfes hinaus weiter und bieten Seminare und Mitarbeiterangebote an. www.siebenlinden.de

Gaviotas wurde im Jahre 1971 von Paolo Lugari in einer der unwirtlichsten Gegenden Kolumbiens gegründet. Er brachte Ingenieur*innen und Wissenschaftler*innen dorthin, um herauszufinden, wie man in einer so unwirtlichen Region nachhaltig leben kann. Anfangs wurde das Projekt unter anderem von den Vereinten Nationen gefördert, doch als schließlich

die Geldquellen versiegt, begannen die Bewohner*innen damit, sich selbst zu finanzieren. Heute leben dort rund 200 Menschen. Bei Entscheidungen hat jede*r Mitbewohner*in genau eine Stimme. Seit dem Bestehen Gaviotas wurden dort mehr als 1,5 Millionen Bäume gepflanzt. Die Natur gedeiht wieder.

Durch die Weiterverarbeitung von Harz finanzieren die Mitbewohner*innen ihren Lebensunterhalt. Sie leben relativ autark und sind nur wenige Wochen im Jahr auf Diesel angewiesen. Das Dorf wurde durch zahlreiche Neuerfindungen, wie Sonnenkollektoren, Wasserpumpen und Windräder, bekannt. Von bereits vorhandenen Technologien inspiriert, passten die Bewohner diese



Erfindungen an die unwirtliche Gegend an und verwendeten dafür einfache Baumaterialien. Die Siedlung verhält sich unpolitisch, was ihr ermöglicht, in einer gefährlichen Gegend umgeben von Kokafarmen, paramilitärischen Gruppen und Guerillakämpfer*innen friedlich zu leben. Das Ökodorf zeigt, wie wichtig es ist, sich an die Begebenheiten einer Region bzw. Landschaft anzupassen und was es heißt, mit der Natur nachhaltig umzugehen. <http://www.centrolasgaviotas.org/>

Global Ecovillage Network ist ein Dachverband für Ökodörfer und alternative Lebensgemeinschaften weltweit. Ziel des Netzwerkes ist es, die Ökodörfer untereinander zu verbinden und einen Austausch über Technologien, Kultur und Bildung zu ermöglichen. Alle Mitglieder des wachsenden Netzwerks haben sich für einen kooperativen nachhaltigen Lebensstil entschieden. Auf der Homepage gibt es eine Übersicht über Ökodörfer, Transition Towns und weitere Initiativen, einen Newsletter und Blog, sowie Publikationen: <http://gen.ecovillage.org/>

Mietshäuser Syndikat

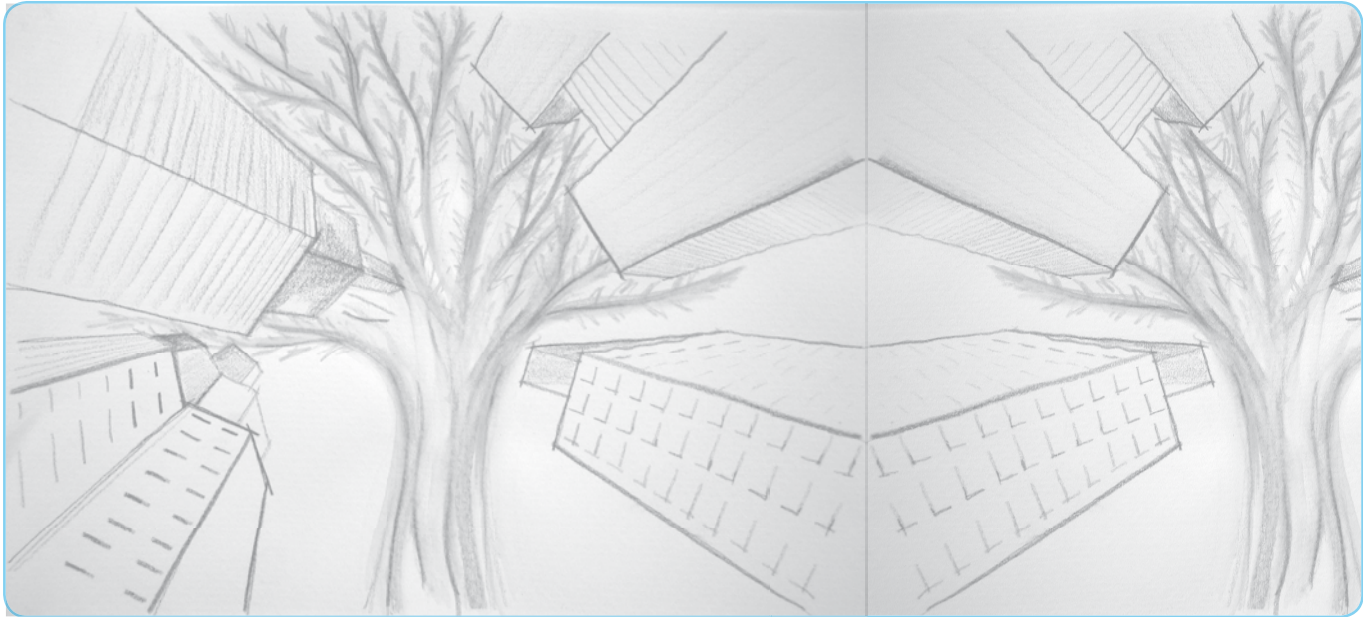
Das Mietshäuser Syndikat ist eine deutschlandweit agierende Beteiligungsgesellschaft im Immobiliensektor. Die Firma ist kooperativ, wird nicht-kommerziell geführt und erwirbt Häuser, die selbstorganisiert in Gemeineigentum überführt werden. Das Ziel ist es, ursprüngliche Ansätze der Hausbesetzer-Szene umzusetzen. Dazu gehören der Gedanke, dass Grund und Boden unabhängig von Banken und großen Firmen sein sollen sowie das Streben nach einem ökosozialverträglichen Umgang mit Geld.

Mittlerweile umfasst das Syndikat rund 86 Hausprojekte in Deutschland. Die Zentrale liegt in Freiburg. Das Syndikat selbst leistet keinen finanziellen Beitrag zum Erwerb der Häuser, sondern berät die Projekte bei der Finanzierung und bei rechtlichen Fragen. Es versteht sich als basisdemokratisches Netzwerk und verwaltet einen Solidarfond in Höhe von rund 400.000€. Die Projekte werden mit einer eigens dafür gegründeten GmbH erworben. In dieser GmbH sind der jeweilige Hausverein sowie das Syndikat

vertreten. Beide haben ein Vetorecht und können somit einen Verkauf oder eine Umwandlung verhindern. Die Bestimmung der Miethöhe, Finanzierung, Wohnungsvergabe und Gestaltung liegen einzig und allein beim Hausverein. Das Syndikat wächst stetig und ist bereits in Freiburg, Potsdam, Berlin und Leipzig vertreten. Die Größe der Projekte ist unterschiedlich. In der kleinsten Initiative lebt eine sechsköpfige Familie, während SUSI, vier Gebäude einer ehemaligen Kaserne und Teil des Syndikats, 260 Bewohner umfasst. www.syndikat.org/de/



Linksammlung zu Lebensgemeinschaften - <http://www.hermesprojekt.de/de/lebensgemeinschaft/service/linksammlung/lebensgemeinschaften.htm>



Eurotopia-Verzeichnis: Gemeinschaften und Ökodörfer in Europa, Martin Stengel (2009).



Übersicht über ökologische Gemeinschaften in Europa - <http://www.neueswir.info/der-film/>
Ökodorf Institut - <http://www.gemeinschaften.de/>
Artikel über Ökodörfer - <http://reset.org/knowledge/ganz-schoen-anders-oekodoerfer-und-kommunen>

ATOM UND KOHLE: NEIN DANKE! DIE ALTERNATIVE: ÖKOSTROM

In Deutschland produzieren die vier großen Energiekonzerne E.ON, EnBW, RWE und Vattenfall knapp 70% unseres Stroms. Hierbei handelt es sich hauptsächlich um Strom, der aus umweltschädlicher Atom- und Kohleenergie gewonnen wird. Wenn du den großen Konzernen nicht länger die Monopolstellung in Deutschland zusprechen möchtest, sondern mit einem Wechsel des Stromanbieters ein Zeichen für die Energiewende setzen willst, kannst du zu einem Ökostromanbieter wechseln.

Die Probleme

Die Erzeugung von Strom durch Kohle- und Atomenergie birgt immense Risiken für Mensch und Natur: Die Verbrennung von Braun- und Steinkohle erzeugt hohe Mengen an CO²-Emissionen und hat unter den fossilen Energieträgern die schlechteste Klimabilanz. Außerdem führen die Feinstaub-Emissionen der Kohlekraftwerke zu Belastungen der Umwelt und bergen gesundheitliche Risiken für den Menschen. Der Abbau der Kohle schadet dem umliegenden Ökosystem sowie den Bewohnern.

Während des Untertagebaus muss der Grundwasserspiegel künstlich gesenkt werden und für die Kühlung des Kohlekraftwerkes wird mit zugeführtem Flusswasser gesorgt. Dies führt u.a. zur Erwärmung des Gewässers und dem Sterben von Kleinfischen. Mit dem großen Flächenverbrauch der Braunkohleabgebauten geht auch ein hoher Verlust an Artenvielfalt einher. Um Fläche für den Abbau von Kohle zu gewinnen, mussten bereits tausende von Menschen umgesiedelt werden. Große Flächen intakter Ökosysteme wurden zerstört. Die vielen Risiken für Mensch und Natur sind wichtige Gründe, warum in Zukunft auf Kohle als Energielieferer für Strom verzichtet werden sollte.

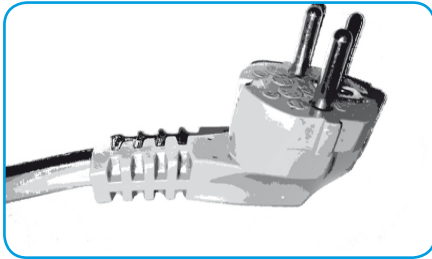


von Helena Friedrich und Martin Riedmann

Beim Atomstrom gestalten sich der Abbau und die Entsorgung des radioaktiven Materials als höchst problematisch. Die Menschen, die in den Uranminen das Uranerz abbauen, leiden unter gesundheitlichen Folgeschäden, wie z.B. erhöhter Krebsgefahr. Außerdem sind Erde, Wasser und Luft in den Minenstädten durch den Abbau radioaktiv kontaminiert. Die Gewinne der Uranförderung kommen den Arbeiter*innen und der Umgebung jedoch nicht zugute, sondern fließen in die Taschen der Konzerne. Nicht zu vergessen ist die Gefahr einer Katastrophe wie Tschernobyl oder Fukushima. In so einem Fall müssen die Steuerzahler*innen für die jahrzehntelang anhaltenden Schäden aufkommen. Die Frage der Entsorgung des radioaktiven Abfalls konnte bis heute nicht geklärt werden. Ein Endlager für den Atommüll existiert weltweit noch nirgends.

Ökostrom als Alternative

Wenn du also die Stromanbieter, die auf Atom und Kohlestrom setzen, nicht weiter unterstützten möchtest, hast du die Möglichkeit zu einem Ökostromanbieter



zu wechseln. Hierbei ist jedoch Vorsicht geboten, da mittlerweile auch die großen Energiekonzerne vermeintlich grünen Strom anbieten. So funktioniert z.B. das Konzept des „RECS -Strom“, dem „RenewableEnergyCertificate System“. Indem Firmen bei einem Ökostromanbieter RECS-Zertifikate erwerben, können sie ihren Strom als Ökostrom verkaufen ohne ihn selbst zu produzieren. Die Einnahmen fließen also weiter in die Taschen der großen Energiekonzerne, die sich nicht um den Ausbau erneuerbarer Energien bemühen, sondern weiterhin Atom- und Kohlekraftwerke betreiben.

Seriöse Ökostromanbieter erzeugen ihren Strom aus erneuerbaren Energien wie Windkraft, Wasserkraft und Son-

nenenergie und sind unabhängig von den großen Energiekonzernen. Außerdem setzen sie sich für den Ausbau von erneuerbaren Energien ein und leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Energiewende.

Ökostrom-Anbieter

Die folgenden Ökostrom-Anbieter beziehen ihren Strom ausschließlich aus erneuerbaren Energien – Sonnenenergie, Wind-, und Wasserkraft. Außerdem sind sie keine Tochterunternehmen großer Atomkonzerne, sondern unabhängig von diesen. Mit dem Wechsel zu einem Ökostrom-Anbieter unterstützt du den Ausbau erneuerbarer Energien und verhinderst so, dass die umweltschädlichen Atomkraft- und Kohlekonzerne die Energieversorgung kontrollieren. Der Wechsel zu einem Ökostrom-Anbieter ist nicht zwingend mit höheren Kosten verbunden – im Gegenteil – denn häufig sind die Ökostrom Tarife sogar günstiger als der Grundversorgervertrag.

Von jeder verkauften Kilowattstunde Strom investiert die **Naturstrom AG**

mind. einen Cent in den Ausbau erneuerbarer Energien. Der Strom der Naturstrom AG stammt größtenteils aus Wind- und Wasserkraftanlagen in Deutschland und wird er zu 100% aus erneuerbaren Energien gewonnen. Hervorgegangen ist Naturstrom 1998 aus der Initiative von Mitgliedern verschiedener Umweltverbände. Neben der Förderung neuer Ökokraftwerke u.a. in Entwicklungsländern, gibt Naturstrom Hilfestellung für Kommunen, die selbst Ökostrom erzeugen wollen.

www.naturstrom.de



Die **Elektrizitätswerke Schönau** beziehen ihren Strom aus Wind- und Wasserkraft. Der Strom stammt fast ausschließlich aus Neuanlagen. Außerdem achten die Elektrizitätswerke Schönau darauf, nur bei Erzeugern zu kaufen, die von den großen Atomkonzernen unabhängig

sind. Als Genossenschaft setzen sie sich für die Zukunft sauberer Energiegewinnung ein und investieren einen Teil des erwirtschafteten Geldes in den Bau neuer Öko-Kraftwerke.

www.ews-schoenau.de



Die 1999 aus einer Kampagne der Umweltorganisation Greenpeace entstandene Energie-Genossenschaft liefert ihren Kunden Strom aus 100% erneuerbaren Energien. Der Strom von Greenpeace Energy stammt aus Wind- und Wasserkraftwerken in Deutschland und Österreich, die alle die besonders strengen Kriterien des Greenpeace e.V. erfüllen müssen. Über seine Anlagen-

tochter Planet energy baut und betreibt die Genossenschaft auch Solaranlagen und Windparks. Zudem fördert sie die Power-to-Gas-Technologie, die Windenergie speicherbar macht. Den dabei produzierten Wasserstoff mischt Greenpeace Energy seinem Gasprodukt „pro“ Windgas bei.

Für die Energiewende setzt sich Greenpeace Energy außerdem politisch ein, z.B. mit wissenschaftlicher Forschung, Studien zu energiepolitischen Themen oder bei Aktionen mit Umwelt- und Erneuerbare-Energien-Verbänden.

www.greenpeace-energy.de

Als größter unabhängiger Ökostromanbieter unterstützt **Lichtblick** u.a. ein Regenwaldprojekt, bei dem es monatlich für alle Kund*innen einen Quadratmeter Regenwald in Ecuador unter Schutz stellt. Außerdem gründete Lichtblick den Bundesverband Neuer Energieanbieter (BNE) als Vertretung gegenüber den großen Energiekonzernen. Der Strom

stammt hauptsächlich aus Wasserkraftanlagen in Österreich und Norwegen.

www.lichtblick.de

Schließlich sollte jede*r grundsätzlich darauf achten, so wenig Strom wie möglich zu verbrauchen. Somit reduziert sich der gesamte Verbrauch und das Stromnetz wird entlastet.



Erneuerbare Energien und Klimaschutz, Volker Quaschnig (2013).



Informativer Artikel zu Strom - <http://nachhaltig-sein.info/privatpersonen-nachhaltigkeit/okostrom-kohlestrom-und-atomstrom-im-wahren-vergleich-teil-2-wie-sauber-unser-strom-wirklich-ist>

GELD - EINE ETHISCHE ANGELEGENHEIT

Viele Deutsche versuchen bereits, beim Konsum auf soziale sowie ökologische Kriterien zu achten und solche Unternehmen zu unterstützen, die nachhaltig produzieren und wirtschaften. Im Bereich Geldanlagen und Investments ist dieses Bewusstsein allerdings noch nicht ganz vorgedrungen, was auch nicht verwunderlich ist. Im Supermarkt wird man täglich vor die Wahl gestellt beim Einkauf abzuwägen, welche Produkte und ihnen zugrunde liegenden Produktionsweisen man unterstützen möchte. Ein Bankkonto oder eine Versicherung wird vorerst einmalig abgeschlossen, danach lässt man das Geld „für sich arbeiten“. Aber gerade im Bereich Finanzen gibt es ein großes Potential, Impulse für eine generationsübergreifende Entwicklung der Gesellschaft zu setzen. Denn solange man sein Geld nicht unter dem Kopfkissen hortet, wird es von Banken weiterverliehen - u. U. an Unternehmen, deren Geschäftsmodell auf der Ausbeutung von Mensch und Umwelt beruht. Dieser Bereich umfasst Einlagen bei Banken aber auch Versicherungen, Fonds und Anleihen.

Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass man bei kaum einem Finanzinstitut sicher sein kann, dass das eigene Geld nicht in die Rüstungsindustrie, Kohlekraftwerke, Atomenergie oder Kinderarbeit investiert wird. Dies betrifft nicht nur große Privatbanken sondern auch kleinere regionale Banken. Mehrere Skandale um Lebensmittelspekulation oder Investitionen in Streumunition, Atomenergie und Mountaintop Removal (umweltschädigende Methode des Rohstoffabbaus) haben gezeigt, dass Kreditvergabe- und Investitionspraktiken sich meist völlig losgelöst von gesellschaftlichen Debatten und Normen bewegen. Mittlerweile haben aber auch die großen Finanzinstitute erkannt, dass sich mit „Öko“ und „Nachhaltigkeit“ Geld verdienen lässt. Daher tummeln sich allerlei Finanzprodukte auf dem Markt, die zwar Titel wie „Global Sustainability“ tragen, aber deshalb noch lange nicht nachhaltig sind. Wie kann ich nun also sichergehen, dass mein Geld – sei es auf einem Bankkonto, in einer privaten Altersvorsorge oder sonstigen Anlagen angelegt – nicht in

von Christina Ruchel und Thomas Klostermann

sozial und ökologisch unverträgliche Geschäftspraktiken investiert wird, sondern eventuell sogar nachhaltig wirtschaftende Unternehmen fördert?



Erste Schritte

Als erstes gilt: Nachfragen. Dein*e Bank/ Versicherungs-/ Anlageberater*in sollte in der Lage sein, dir zumindest einen groben Überblick darüber zu geben, was er/sie mit deinem Geld anstellt. Ebenso sollte er/sie ausschließen bzw. eben nicht ausschließen können, dass in Geschäftsfelder investiert wird, die du mit deiner Investition nicht unterstützen möchtest. Weiterhin signalisierst du so, dass du mit der gegenwärtigen Investitionspraxis nicht einverstanden bist. Manche Sparkassen bieten einen sogenannten Klima- oder Ökosparbrief an. Das sind festverzinsliche Anlageprodukte,

die zur Finanzierung von Projekten beispielsweise dem Bau von Biogasanlagen oder der Errichtung von Solarparks – auferlegt werden.

Falls deine Fragen nicht zu deiner Zufriedenheit beantwortet werden konnten, kannst du dich nach Alternativen umschauen. Wie bereits oben angedeutet, gibt es immer mehr Finanzprodukte, die zumindest dem Namen nach Nachhaltigkeitskriterien berücksichtigen. Bevor alternative Banken, Versicherungen und Anlagemöglichkeiten genauer beschrieben werden, sollen zuerst die wichtigsten Entscheidungsregeln vorgestellt werden, die für alle Produkte gleich sind.

Wichtigster Aspekt sollte sein: die Transparenz. Nur wenn klar ist, in welche Unternehmen investiert wird und welche Kriterien Grundlage zur Auswahl dieser Unternehmen sind, kann überhaupt beurteilt werden, ob die Geldanlage deinen Ansprüchen gerecht wird.

Diese Auswahlkriterien können in der Regel Positivkriterien, Ausschlusskriterien und das „Best-in-Class-Prinzip“ umfassen. Im Folgenden sollen einige

Beispiele aufgelistet werden.

Positivkriterien: Dies sind Kriterien für Projekte, die in den Augen von dem Geldinstitut unterstützenwert sind. Einige Beispiele hierfür sind zum Beispiel erneuerbare Energien und Ressourcen, Bildung und Kultur, Wohnen und nachhaltiges Bauen, soziales Engagement.

Ausschlusskriterien: Dies sind Kriterien, die ein Geldinstitut dazu bewegen ein gewisses Projekt nicht zu unterstützen. Z.B. Atomenergie, Rüstung und Waffen, Embryonenforschung, und die Verletzung von Grund- und Arbeitsrechten.

Best-in-Class-Prinzip: Hier werden Unternehmen gewählt, die in ihrer jeweiligen Branche am nachhaltigsten bewertet werden. Dies kann einerseits Vorreiter in Sachen Umweltschutz und Sozialstandards fördern, führt andererseits aber auch dazu, dass u.U. in Unternehmen investiert wird, die nicht deinen Ansprüchen entsprechen.

Grüne Banken

In Deutschland gibt es derzeit drei Banken deren Profil eine Fokussierung auf soziale Kriterien wie zum Beispiel Bil-

dung aufweist und daher ein überdurchschnittliches soziales Engagement erwarten lässt. Hier möchten wir dir diese vorstellen: die GLS Bank, die EthikBank und die TriodosBank. Nichtsdestotrotz wenden auch diese Banken die oben genannten Kriterien unterschiedlich an. Alle drei Geldinstitute sind praktisch Direktbanken – betreiben also keine Filialen mit persönlichem Kundenkontakt. Für Privatkund*innen umfasst das Angebot einer solchen Bank Sparanlagen jeglicher Art, Wertpapiere und Altersvorsorge sowie Giro- und Geschäftskonten.

Die **GLS Bank** ist die erste sozial-ökologische Universalbank der Welt. Mit zielgerichtet sozial-ökologischen Investitionen und einer umfassenden Transparenz bietet sie ihren Kund*innen nachhaltige Bankdienstleistungen. Neben der Zentrale in Bochum gibt es Filialen in Ber-



lin, Frankfurt, Freiburg, Hamburg, München und Stuttgart. Die über 190.000 Kund*innen können an 19.200 Geldautomaten der Volks- und Raiffeisenbanken und der Sparda-Bank kostenlos Geld abheben. Über den Einlagensicherungsfonds der Volks- und Raiffeisenbanken sind alle Anlagen zu 100 Prozent abgesichert. Die Kund*innen können selbst entscheiden, in welche Projekte das angelegte Geld investiert wird.

Produkte: Girokonto, Sparanlage, Wertpapiere, Vermögensverwaltung, Altersvorsorge www.gls.de



Die **Ethikbank**, die zur Volksbank Eisenberg eG gehört, arbeitet als Direktbank; das heißt, sie bedient ihre Kund*innen telefonisch oder online. Mit ihren Krediten finanziert sie ausschließlich „ökologisch und sozial sinnvolle Maßnahmen“. Dazu zählen Passiv- und Energiesparhäuser oder Projekte zur Erhaltung kul-

tureller Werte. Bei der Geldanlage sind Unternehmen oder Staaten, die mit der Herstellung von Waffen und Atomkraftwerken, mit Kinderarbeit oder genveränderten Pflanzen und Saatgut Gewinne machen, tabu. Darüber hinaus müssen eine Reihe von Positivkriterien erfüllt sein – etwa eine umfassende Umweltpolitik, die Einhaltung der Menschenrechte oder die Förderung von Vielfalt und Gleichberechtigung der Angestellten.

Produkte: Girokonto, Sparanlagen, Wertpapiere, Altersvorsorge, Finanzierungen www.ethikbank.de

Die **TriodosBank**, die laut Selbstauskunft „unternehmerisches Handeln und ganzheitliches Denken verbindet“, wurde 1980 auf Initiative der niederländischen Triodos-Stiftung gegründet. Sie ist die größte alternative Bank und mittlerweile verlassen sich rund 550.000 Kund*innen darauf, dass die TriodosBank ausschließlich Unternehmen, Institutionen und



Projekte finanziert, die zum Wohle von Mensch und Umwelt beitragen. Sie kommen beispielsweise aus den Bereichen Erneuerbare Energien, Ökolandbau, Nachhaltige Immobilien, soziale Dienstleistungen oder Mikrofinanzierung. 2009 wurde die TriodosBank durch die Financial Times und die Weltbanktochter IFC als „Sustainable Bank of the Year“ ausgezeichnet.

Produkte: Sparanlagen (Tagesgeld), Geschäftskonten, Investmentfonds, Girokonto. www.triodos.de

Interessant sind auch die Bankenbewegungen in Österreich. Dort sind eine Demokratische Bank und eine Gemeinwohlbank in ihrer Gründungsphase.

Demokratische Bank http://www.christianfelber.at/schaetze/Demokratische_Bank.pdf
<http://www.mitgruenden.at/>

Falls du bei deinen Geldanlagen berücksichtigen möchtest, dass ambitionierte soziale oder ökologische Standards berücksichtigt werden, stellen diese Banken eine empfehlenswerte Alternative dar.

Nachhaltige Geldanlagen

Falls du dein Geld längerfristig investieren möchtest und dabei auch auf die Nachhaltigkeit achten willst, findest du hier eine kleine Einführung in Sachen Nachhaltige Geldanlagen. Als Grundprinzip gilt – so wie bei der Wahl der Banken auch – genau und aufmerksam zu lesen. Vor allem bei den sogenannten „Green Investments“ (grünen Investitionen) werben Unternehmen mittels greenwashing (d.h. ein Unternehmen gibt sich nach außen hin als nachhaltig aus – ist dies aber nicht im täglichen Handeln) um Kunden. Es bedarf etwas Hintergrundwissen, um nicht darauf hereinzufallen.

Das Kernanliegen dieser Anlagen ist es, durch die Verwendung von ESG-Kriterien (Environment/Umwelt, Social/Soziales, und Governance/Gute Unternehmensführung) zusätzlich zu den klassischen finanziellen Kriterien bei der Auswahl von Wertpapieren das Risiko-Ertrags-Verhältnis zu verbessern und gleichzeitig auf eine verstärkte Berücksichtigung von Nachhaltigkeit in der Wirtschaft hinzuwirken.

Wenn du eine Aktie eines Unternehmens erwirbst, bedeutet das, dass du einen Teil des Unternehmens erwirbst und somit Teilhaber*in wirst. Durch den Erwerb einer Aktie erhältst du ein Mitspracherecht im Unternehmen und bekommst im Idealfall eine Gewinnbeteiligung. Die potentiellen Unternehmen an denen man sich beteiligen kann sind in einem Aktienindex gelistet.

So wie es den Deutschen Aktien Index (DAX) und den Dow Jones gibt, bei denen die Aktiengesellschaften gelistet werden, gibt es auch nachhaltige Aktien Indizes. Seit 1997 existiert in Deutschland der älteste Nachhaltigkeitsindex (NAI). Er umfasst 30 internationale Unternehmen, die nach besonders strengen, konsequenten Maßstäben als Öko-Vorreiter ausgewählt werden. Neben dem NAI gibt es den Global Challenges Index (GCX) der Börse Hannover, den Öko-DAX oder auf internationaler Ebene den Dow Jones Sustainability Index. Das Forum für nachhaltige Geldanlagen bietet einen ersten Überblick der Möglichkeiten.

www.forum-ng.org

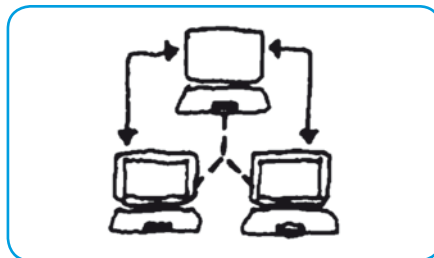


Auf den jeweiligen Internetseiten kannst du dich darüber informieren, ob es sich bei den Auswahlkriterien um Positivkriterien, Ausschlusskriterien und das „Best-in-Class-Prinzip“ (Erklärung siehe oben) handelt. Alle Unternehmen, die bei diesen Indizes gelistet werden, wurden vorher auf die vorgeschriebenen Anforderungen geprüft. Diese Prüfung wird jährlich wiederholt. Falls ein Unternehmen diese nicht besteht, wird es von der Liste genommen und alle Aktienteilhaber*innen werden informiert. In der Regel werden die neuen nachhaltigen Aktienindizes gut angenommen und haben eine steigende Tendenz. Laut einer Studie der Steinbeis-Hochschule in Berlin sind Anleger*innen von nachhaltigen Geldanlagen in keiner

Weise benachteiligt und haben dieselben Chancen auf eine gute Rendite wie bei einem herkömmlich gelisteten Unternehmen.

Ökologische Aktienfonds bietet u.a. Ökorenta-Finanz. Der Vorteil eines Fonds ist, dass ein sogenannter Unternehmensmix weniger Risiko mit sich bringt, da die Unterstützung einer Vielzahl von Unternehmen weniger riskant ist als wenn nur ein Unternehmen unterstützt wird. <http://www.oekorenta-finanz.de/privatkunden/nachhaltigkeit>

Eine neuere Art der Geldanlage ist das sogenannte Crowdfunding. Hierbei muss es sich nicht zwingend um ein nachhaltiges Projekt handeln. Dennoch nutzen viele neue innovative und auch oft nachhaltige Start-Ups diese neue Form des Kapitalaufbaus um teure Kredite zu umgehen und trotzdem an Kapital zu kommen. Dabei kannst du direkte*r Mitfinanzierer*in werden und ein Unternehmen deiner Wahl unterstützen. Einen Überblick über verschiedene Crowdfunding Projekte findest du hier: <http://www.crowdfunding.de/plattformen/> Grundsätzlich ist es attraktiv das eigene



Geld für etwas einzusetzen, das man moralisch unterstützenswert findet. Wenn man dabei noch ein bisschen verdient, ist es natürlich noch besser. Allerdings darf man nicht vergessen, dass der Kreislauf des Geldes somit nur beschleunigt wird und die Umverteilung aufgrund des gegenwärtigen Zinssystems gegebenenfalls nie von statten gehen kann. Es kann auch nachhaltig sein, das Geld zu spenden oder bspw. eine Patenschaft zu übernehmen. Möglichkeiten gibt es genug um das eigene Geld in den Fluss zu bringen. Unumstritten ist die Tatsache, dass Geld Macht ist und dadurch auch Energien freigesetzt werden. Deswegen solltest du dir genau darüber im Klaren sein, wo du dein Geld „lagerst“ oder investierst. Gut informiert sein und kri-

tisch nachfragen sind wie so oft schon die halbe Miete für einen bewussten Lebensstil.

Versicherungen und Anleihen

Im Gegensatz zu alternativen Banken und Geldanlagen bietet der Markt für alternative Versicherungen eine überschaubare Auswahl. Das Angebot ist aber jetzt schon groß und reicht bspw. bei Versicherungen von Lebensversicherungen, privater Altersvorsorge, privater Krankenversicherung bis zur KFZ-Versicherung. Wie bereits oben erwähnt, ist hier nicht alles Gold, was glänzt. Leider bleibt es den Anleger*innen überlassen, immer wieder die angelegten Nachhaltigkeitskriterien zu überprüfen und zu vergleichen.

Ein relativ neues und umfassendes Konzept bietet die BKK advita. Diese Betriebskrankenkasse übernimmt z.B. auch Kosten beim Heilpraktiker, Osteopathen oder alternativen Zahnärzten. Sie zahlt jährlich einen gewissen Beitrag zu Schüsslersalzen und homöopathischen Mitteln dazu. Die BKK advita hat ein Konto bei der GLS Bank, bezieht ihren

Strom zum Großteil bei Ökostromanbietern und bietet ihren Mitarbeiter*innen durch neue Bürokonzepte einen überdurchschnittlich attraktiven Arbeitsplatz. Die Versicherung wurde als erste Krankenkasse mit einem Umweltzertifikat nach DIN ISO 14001 durch den TÜV Süd ausgezeichnet. Weitere Informationen findest du auf der Homepage.

www.bkk-advita.de

Eine weitere Krankenkasse ist die securvita. Diese zahlt neben den Standardleistungen ebenfalls Rechnungen von Naturheilverfahren. Laut Homepage investieren sie in grüne Aktienfonds, welche den NAI (Naturaktienindex)–Auswahlmaßstäben entsprechen. Praktisch bei dieser Versicherung ist ebenfalls, dass keine extra Auslandsversicherung (auch bei EU-Ausland) abgeschlossen werden muss. www.securvita.de

Fibur hat sich auf die staatlich geförderte private Altersvorsorge und auf Berufsun-

fähigkeitsversicherungen spezialisiert. Dabei legen sie die Beitragsgelder nach klaren ökologisch-ethischen Kriterien an. Auf der Homepage listen sie Positiv- und Ausschlusskriterien. www.fibur.de

Grün-versichert bieten so gut wie alle Versicherungen an, die man sich vorstellen kann. Sie bietet nicht nur Privatpersonen eine KFZ-, Kranken- oder Haftpflichtversicherung an, sondern auch Gewerbeversicherungen. Laut eigener Aussage investieren sie 75 % des Unternehmensgewinns in Umweltschutz und generationsübergreifende Sozialprojekte. Sie kompensieren ihren CO² Ausstoß, arbeiten überwiegend papierlos, haben ihr Geschäftskonto bei der Ethik Bank, beziehen Öko-Strom und ihre Webseite läuft auf den Servern der Hetzner Online AG (mit grünem Strom betriebener Webserver). www.gruen-versichert.de

Unter dem folgenden Link findest du ein Beispiel, wie ein Vergleich verschie-

dener Ausschluss- und Positivkriterien für Geldanlagen aussehen kann.

https://condor.factsheetslive.com/_Resources/Static/Packages/Cleversoft.Fsl/Other/2014_03_31_Congenial_blue_V2.pdf

Wie du siehst gibt es sogar für Banken, Aktien und Versicherungen jeweils eine grüne Alternative. Sich mit dem Thema auseinander zu setzen, lohnt sich, denn Geld hat - ob man es wahrhaben möchte oder nicht - einen sehr großen Einfluss auf die Entwicklungen in der Welt.



Geld und Nachhaltigkeit – Bernhard Lietaer, Christian Arnsperger, Sally Goerner, Stefan Brunnhuber.



Was macht eigentlich mein Geld? – eine sehr informative Broschüre von Urgewald e.V., erreichbar unter http://issuu.com/urgewald/docs/was_macht_eigentlich_mein_geld_2_

REISEN UND MOBILITÄT

Reisen ist eine der schönsten Arten die Welt kennenzulernen. Wir verlassen den Kreis des Bekannten und begeben uns in das mal mehr, mal weniger Unbekannte, treffen auf Kulturen, Menschen, Sichtweisen, Lebenskonzepte und lernen uns selbst besser kennen. Reisen verbindet und baut Vorurteile ab. Erst mit diesem Verständnis wird aus einem Urlaub eine Reise, ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang. Im Zuge der Globalisierung wird das Reisen immer mehr Menschen möglich. Durch die steigende Vernetzung sind fast alle Ecken der Erde erreichbar geworden. Die Möglichkeiten zu Reisen und besonders die Art von einem Ort zu einem anderen zu gelangen sind zahlreich. Flugzeug, Bahn, Bus, Schiff, Fahrrad oder gar zu Fuß. Dabei hat jedes dieser Verkehrsmittel Vor- und Nachteile, die jeder für sich abwägen kann.

Flugzeug

Besonders das Flugzeug erfreut sich steigender Beliebtheit. Insgesamt wurden im Jahr 2013 6,3 Milliarden Passagiere an Flughäfen in der ganzen Welt abgefertigt. Dabei liegt die CO₂-Emissionen

pro Person für einen Hin- und Rückflug von Frankfurt am Main nach London bereits bei 370 kg CO₂. Zum Vergleich: Der Betrieb eines Kühlschranks für ein Jahr verbraucht 100 kg CO₂. Ein Flugzeug erzeugt 153% mehr CO₂-Emissionen als eine PKW-Reise und 950% bzw. 1.900% mehr CO₂ als eine Reise per Bahn oder Bus. Vorteile sind die immer niedrigeren Preise und vor allem die Geschwindigkeit. Mit dem Flugzeug kommst du mit Abstand am schnellsten ans Ziel.

Bahn

Eine Alternative zum Flugzeug stellt - nicht nur aufgrund der wesentlich geringeren CO₂-Emissionen - die Bahn da. Tatsächlich ist das Bahnnetz sehr gut ausgebaut und das nicht nur in Europa. Auf jedem Kontinent kannst du viele Orte, oft flexibel und günstig, mit der Bahn erreichen. Von der Netzdicke ausgehend haben besonders Länder in Europa wie die Schweiz, Deutschland, Belgien aber auch Kuba, Japan sowie Israel die Nase vorn. Eher schlecht mit Bahnstrecken vernetzt sind afrikanische Länder wie Mali, Angola, Sambia oder Burkina Faso.

von Imke Bethcke und Mandy Baum

Informiere dich deswegen vor einer geplanten Bahnreise, ob in dem Land deiner Wahl eine solche Reise sinnvoll ist oder nicht. Das Reisen mit der Bahn bietet außerdem einen relativ hohen Komfort. Du kannst dich im Zug bewegen und in Schlafzügen sogar übernachten. Hinzu kommen die wunderbaren Überlandverbindungen nach Asien und Osteuropa. Bekannte Zugstrecken sind zum Beispiel „Die Transsibirische Eisenbahn“ von Moskau nach Peking, „The Rocky Mountaineer“ in Kanada, „The Danube Express“ von Istanbul nach Budapest oder auch die „West Highland Line“ in Großbritannien. Der Weg wird zum Ziel. Und die Zeit, die du ggf. länger unterwegs bist, wird zum größten Abenteuer.



Du hast die Möglichkeit, dich auf das Kommende einzustellen, es ist weniger stressig als ein Flug und der Kontakt mit Mitfahrern wird spätestens beim Auspacken des Reiseproviantes schnell hergestellt. Eine sehr informative Website zum Reisen mit der Bahn in allen Ländern dieser Erde ist www.seat61.com. Eine Alternative zur Bahn sind Busse. Bustickets sind teilweise günstiger als Zugtickets und Eurolines bieten zum Beispiel zahlreiche Verbindungen auch nach Osteuropa an www.eurolines.de. Das Schiff ist heutzutage nicht mehr Verkehrsmittel erster Wahl. Jedoch erfreuen sich Kreuzfahrten steigender Beliebtheit. Reguläre Überfahrten sind allerdings auch möglich zum Beispiel an Bord eines Frachtschiffes. Redereien hierfür sind Hamburg Süd, NSB, die französische CGM oder die italienische Grimaldi Lines. Eine einfache Fahrt von Lissabon nach New York dauert zum Beispiel sechs Tage und kostet ca. 60-100 Euro am Tag. In der Regel nehmen die Reedereien zwei bis vier Passagiere pro Schiff mit. Aufgrund strenger Hafengebühnungen ist es nicht mehr möglich



einfach zum Hafen zu gehen und mitzufahren, da die Häfen meist hermetisch abgeriegelt sind.

Segelschiff

Es besteht zudem noch die Möglichkeit mit einem Segelschiff zu Reisen und so komplett klimaneutral an sein Ziel zu kommen. Zum Beispiel kann man auf dem Zweimaster-Segelschiff „Tres Hombres“ mitsegeln und damit dazu beitragen ein Bewusstsein für nachhaltige Cargo-Schiffahrt zu schaffen. Mehr Informationen dazu findest du unter www.fairtransport.eu. Jedes Jahr fahren darüber hinaus ab Mitte November zahlreiche Segelyachten von den Kanaren in die Karibik und dann oft auch noch über

den Panamakanal weiter in die Südsee. Ab März oder April geht es von der Karibik oder den USA wieder zurück nach Europa. Es gibt Internetforen, um Kontakte zu Bootseignern herzustellen und auch die Möglichkeit, die Skipper in den Yachthäfen direkt anzusprechen.

Anhalter

Per Anhalter unterwegs zu sein ist seit es Autos gibt eine der billigsten und kontaktfreudigsten Arten zu Reisen. Daumen raus und los - ausprobieren lohnt sich! Es fördert das Vertrauen und den Respekt auf zwischenmenschlicher Ebene, du lernst dich in Geduld, Vertrauen in dich selbst und schonst zuletzt deinen Geldbeutel. Spontaneität steht ganz oben auf dem Plan und somit wird dein Reiseziel zur Überraschung. Grundsätzlich lassen sich Tipps und Tricks zum trampeln nicht verallgemeinern, da doch jeder den für sich bequemsten und effektivsten Weg selbst herausfinden muss. Sich sicher fühlen und das auch ausstrahlen ist wichtig um mitgenommen zu werden. Es ist immer gut eine Autobahnkarte und ein Schild beschriftet mit

deinem Ziel dabei zu haben. In Etappen zu Trampen ist sehr empfehlenswert, da es schwierig sein kann jemanden passendes genau für deine Strecke zu finden. Falls mal jemand anhält, der dir ein komisches Gefühl gibt, solltest du lieber nichts riskieren und auf die nächste Möglichkeit warten.

Fahrrad

Eine absolut klimaneutrale Reisemöglichkeit ist das Fahrrad. Es kombiniert eine angenehme Reisegeschwindigkeit mit der Möglichkeit relativ viel Gepäck mitzunehmen und gleichzeitig an der frischen Luft zu sein und sich die Landschaft nicht aus dem Busfenster anschauen zu müssen. Bei Regen und Wind kann das Vorhaben dich jedoch auch an deine Grenzen bringen. Es gibt zahlreiche Blogs zu dem Thema. Zu beachten sind sicherlich die hohen Anschaffungskosten (Fahrrad, Ausrüstung usw.), wobei diese nur einmalig anfallen. Wer sich dafür interessiert findet eine große Community und die Möglichkeit aus eigener Kraft an die tollsten Orte dieser Erde zu gelangen.

Zu Fuß

Dem Fahrradfahren kommt das Laufen noch am nächsten, wobei es eben noch langsamer ist und du wesentlich ökonomischer mit deinem Gepäck umgehen musst. Schritt für Schritt deinem Ziel näher zu kommen ist ein unbeschreibliches Gefühl. Lange Wanderungen werden oft als intensive langanhaltende Erfahrungen wahrgenommen. Du kommst zur Ruhe und testest deine physischen und psychischen Grenzen aus, begegnest Menschen und verbindest dich direkt mit dem Weg unter deinen Füßen. Das Problem beim Wandern ist, wie so oft, die Zeit. Willst du befreit und ohne Stress drauf los wandern reichen zwei Wochen kaum aus. Ein bis drei Monate sind empfehlenswert.



Deutlich wird: Je langsamer ein Verkehrsmittel ist, desto nachhaltiger ist es in der Regel auch und desto intensiver kannst du deine Reise erleben. Zeit ist der ausschlaggebende Punkt. Nicht jeder kann oder will sich einfach mal so drei Monate Urlaub nehmen um mit dem Fahrrad quer durch Europa zu fahren oder gar eine Seefahrt mit einem Zwei-Master anzutreten. Oft vergessen, aber immer da, ist der Wald, den wir manchmal vor lauter Bäumen nicht mehr sehen. Es sind die kleinen Abenteuer, die wir entdecken können. Wie wäre es mit einer einwöchigen Reise mit nur zehn Gegenständen im Rucksack oder einfach mal Loszulaufen und an jeder Kreuzung zu entscheiden ob man links oder rechts geht ohne konkrete Richtung oder Ziel. Es gibt viele solcher kleinen Abenteuer und in England hat sich schon eine kleine Bewegung dazu gebildet. Die Microadventures. Auf der Website von Alastair Humphrey gibt es weitere Informationen und Inspirationen www.alastairhumphreys.com. Abschließend möchten wir jede*n dazu aufrufen, seine sieben Sachen zu packen

und sich die Welt anzuschauen, Menschen zu treffen und mit allen Sinnen unterwegs zu sein. Ob auf einer Fahrt mit der Transsibirischen Eisenbahn, einer Reise per Anhalter durch Europa oder einer Wanderung im Schwarzwald. Es kommt auf dich an. Du entscheidest, wie, wann, wo und mit welchen Mitteln du deine Reise antrittst.



Der Weltenwanderer: Global Change – Zu Fuß um die halbe Welt, Gregor Sieböck (2010)



Hitchhikingtipps – http://hitchwiki.org/en/images/en/c/cb/Hitchhiking_-_Neo-nomad.pdf
Website von Gregor Sieböck dem Weltenwanderer – www.globalchange.at

GEFANGEN IM NETZ? - ALTERNATIVE MÖGLICHKEITEN FÜR DIE INTERNETNUTZUNG

von Lena-Maria Frank und Malte Büttner

„Privacy ist dead“ – so die Meinung von Vertretern der Post-Privacy-Strömung. Kein Wunder: Über das Internet, unseren Mail-Account, die Smartphones und soziale Netzwerke wie Facebook und Co. geben wir persönliche Informationen Preis. Bereits unser normales Surfen erzeugt Informationen im Netz. Unser Suchverhalten wird gespeichert und analysiert. Über die IP-Adresse können dann Grobprofile erstellt werden. Wenn wir uns zusätzlich zu speziellen Diensten, wie zum Beispiel zu Online-Shopping-Portalen anmelden, werden wir zu gläsernen Konsument*innen, zu gläsernen Menschen. Und doch: Seit 2013, dem wohl größten Datenschutzskandal unserer Geschichte lautete das Motto des Chaos Computer Kongresses, einer internationalen Hacker-Konferenz, hoffnungsvoll: „A new dawn“.

Grundsätzlich gilt, dass alle eingestellten Informationen im Internet missbraucht werden können – ob im vergleichsweise harmlosen Fall von unerwünschten Werbeanfragen oder in Hacking-Attacken auf Kreditkartendaten und Mail-Accounts.

Nicht nur private Unternehmen haben Interesse, auch Sicherheitsbehörden und Geheimdienste wollen an unsere Daten, zum Beispiel zur besseren Verbrechensprävention – und Aufklärung. Doch die Geheimdienste sind nur noch schwer zu kontrollieren. Ist Datenschutz in Zeiten des Internets eigentlich überhaupt noch möglich?



Privatsphäre ist schützenswert

Rechtliche Rahmenbedingungen sind in Europa gegeben: Schutz und sensibler Umgang mit persönlichen und personenbezogenen Daten vor unerlaubter Preisgabe und Verwendung sind in Deutschland und Europa gesetzlich vorgegeben, haben die Erfahrungen in der NS-Zeit und der Stasi-Bespitzelung uns

gelehrt, dass Privatsphäre schützenswert ist. Doch der Datenschutz steht vor zahlreichen Problemen: Dienstbetreiber im Internet stehen an allen möglichen Orten auf der Welt. Zum Beispiel landen sämtliche auf Facebook eingestellten Informationen auf Servern in den USA. Dort gelten ganz andere Datenschutzrichtlinien.

In der heutigen Gesellschaft sind wir zunehmend abhängig von digitalen Diensten. Sensible Gesundheitsdaten werden heutzutage digital versendet. Ob man es will oder nicht: „Netzbürger“ ist man heute immer - unausweichlich. Zusätzlich geben viele Menschen gerne Informationen über sich und andere Preis, verstehen aber die „Metadaten“ nicht. Soziale Netzwerke sind zwar umsonst, doch Nutzer*innen bezahlen mit ihren Daten. Die Anbieter werten diese aus und verknüpfen sie mit anderen Informationen, um dann auf der Seite „personenbezogene“ Werbung anzuzeigen. Zusätzlich werden persönliche Informationen auch an andere Firmen weitergeleitet. Früher mussten Kundendaten,

Kaufgewohnheiten und Interessen aufwendig über Fragebögen erhoben werden – heute liefern wir Informationen bereitwillig selbst. Noch mehr Informationen erhalten diese Netzwerke, wenn die mobile App-Version auf den Handys benutzt wird, dann können Standorte erfasst und teilweise sogar Gespräche mitgehört werden. Dies gilt zum Beispiel für die Facebook-App. Manche Programme greifen sogar auf die gespeicherten Adressbücher, E-Mail-Kontakte und Nachrichten zu, ohne dass wir etwas davon merken.

„Wenn Sie etwas machen von dem Sie nicht wollen, dass irgendjemand es erfährt, dann sollten Sie es vielleicht gar nicht erst tun“, wie Eric Schmidt (CEO Google) hier feststellt, gibt es dann ja keinen Grund mehr für Datenschutz, oder? Doch wenn dir dein Grundrecht auf Privatsphäre trotzdem wichtig ist, stellt sich die Frage: Wie kann ich meine Privatsphäre überhaupt noch schützen? Ein kompletter Verzicht auf das Internet scheint heute fast unmöglich. Natürlich kannst du dem Dilemma teilweise ent-

fliehen, indem du so wenig private Daten wie möglich im Internet angibst. Die AGBs sollten immer genau durchgelesen werden, vor allem vor der Installation einer App. Außerdem hast du das Recht, sämtliche Daten, die ein Unternehmen über deine Person speichert, schriftlich einzufordern.

Schutzmöglichkeiten Browser härten

Ein sehr wichtiger Aspekt ist der Webbrowser. Der Browser „Firefox“ ist zum Beispiel zu empfehlen, da alles über Opensource läuft, kann jeder die Quellcodes und das gesamte Programm nachprüfen! Viele Anbieter (wie beispielsweise Facebook, Google und Twitter) verfolgen ihre „Kunden“ im Netz, selbst wenn man deren Seite gar nicht mehr geöffnet hat. Das heißt sie erhalten Informationen darüber, welche Seiten du wie lange besucht hast. Abhilfe schafft hier ein Browser Addon namens „NoScript“. Zudem stopft es viele potentielle Sicherheitslücken, weshalb es zu den „Must-haves“ gehört, wenn man sich im Internet bewegt.

Weitere Empfehlungen an dieser Stelle: Ein Download von „Https Everywhere“-erzwingt bei den Seiten, die es unterstützen eine verschlüsselte Verbindung; „Adblock Edge“: Hier gilt es zu beachten: Es wird auch Werbung blockiert. Diese stellt aber für viele Internetportale die einzige Einnahmequelle dar. Auf vertrauenswürdigen Seiten kannst du ihn deshalb deaktivieren.

E-Mails verschlüsseln

Wenn du vertrauliche Informationen per Mail verschicken willst, hast du die Möglichkeit, deine Nachrichten zu verschlüsseln, sodass niemand außer dir und der empfangenden Person das Geschriebene lesen kann. So kannst du dich zum Beispiel vor Cyber-Kriminellen schützen. Sowohl Sender*in als auch



Empfänger*in müssen etwas Arbeit investieren, um den Schutz zu gewährleisten. Zum Beispiel müssen eine Secure Socket Layer- (SSL-) und eine Transport Layer Security- (TLS-) Verschlüsselung eingerichtet werden. Das kann etwas umständlich sein, jedoch sind deine Nachrichten so sicher. Tipps zum verschlüsseln deiner Mails findest du hier: <http://www.pcwelt.de/ratgeber/So-verschluesseln-Sie-Ihre-E-Mails-richtig-5797985.html>

Cookies restriktiv verwalten

Auf Anforderung eines Web-Servers kann der Internetbrowser kleine Dateien auf der Festplatte deines Computers speichern – sogenannte Cookies. Durch sie kann der Web-Server dich beim nächsten Besuch der Seite wieder erkennen. Wenn du Cookies ganz abschaltest, kann es sein, dass viele Seiten nicht mehr funktionieren. Drittanbieter-Cookies sollte man ausschalten. Dies ist unter erweiterter Datenschutzeinstellungen möglich.

Alternative Suchmaschinen

Bekannte Suchmaschinen wie Google, Bing oder Yahoo sammeln die Informationen der Nutzer*innen. Jede aufgerufene Webseite kann über IP-Adresse oder den verwendeten Browser ausgelesen werden. Aber du kannst andere Suchmaschinen verwenden, die weniger oder keine Daten speichern.

<https://ixquick.com>
<https://startpage.com>
<http://duckduckgo.com>
<http://blekko.com>
<http://gibiru.com>
<https://metager.de/>

Posteo – grün und sicher

Dieser E-Mail-Dienst bietet dir einen hohen Sicherheitsstandard (TLS/SSL, DANE). Unter dem Gebot der Datensparsamkeit musst du keinerlei persönliche Daten angeben, wenn du ein Konto eröffnest. Zudem ist Posteo.de eine komplett werbefreie Webseite und es wird 100 Prozent echter Ökostrom von Greenpeace Energy verwendet. Ein kleiner Haken: Für ein 2GB E-Mail-Postfach verlangt Posteo einen Euro pro Monat.

Allerdings kannst du anonym per Barbrief bezahlen. Die Finanzen des Mail-Diensts werden übrigens über die GLS-Bank und die Umweltbank geregelt.

<https://posteo.de/>



Tox – ein sicherer Messengerdienst

Auch die beliebte, kostenlose IP-Telefonie-Software Skype sammelt Informationen der Nutzer*innen und gilt als nicht abhörsicher. Der Messenger-Dienst Tox bietet als Alternative für Videogespräche über das Internet laut eigenen Angaben „sichere Kommunikation für jedermann“. Der Anbieter garantiert, keine Überwachungsprogramme zu verwenden und benutzt hohe Verschlüsselungsstandards. Durch „onion routing“ werden deine Nachrichten immer direkt an den Adressaten gesendet. Es gibt keinen Zwischenserver.

Alternative soziale Netzwerke

<https://joindiaspora.com/> stellt ein dezentrales soziales Netzwerk zur Verfügung, das den gleichen Leistungsumfang wie Facebook bietet. Durch die dezentrale Struktur werden deine Daten auf persönlichen Servern abgelegt und du behältst die Kontrolle. Auch die Plattform www.yunity.org gibt dir die Möglichkeit, dich uneingeschränkt zu vernetzen. Die alternative Social-Community ist eine ebenfalls dezentral aufgebaute Open-Source-Software, die das Teilen von Ressourcen, Informationen und Fähigkeiten möglich macht. Sicherheitstechnisch ist auch <http://friendica.com/> zu empfehlen. Hier lässt du deinen eigenen kleinen Server mit deinen Daten laufen. Sonst hat sie keiner.

Textsecure ist eine kostenlose App (Anwendungssoftware) und die sichere Alternative zum Messenger-Dienst „Whatsapp“, dieser greift u.a. auf die Kontakte in deinem Telefonbuch zu und

übermittelt deine gespeicherten Nummern an Server in die USA. Über die Textsecure-App kannst du mit anderen Nutzer*innen verschlüsselte Nachrichten, Fotos, Videos und Dokumente austauschen – noch ein Plus für die Datensicherheit: Alles läuft über Open Source.

XPrivacy ist eine praktische App für Android. Dank dieser bekommst du einen Überblick über welche Berechtigungen die installierten Apps auf deinem Smartphone verfügen und kannst entscheiden, welche du ihnen verwehrt. Für die App musst du dein Handy rooten, dafür gibt es Anleitungen im Internet. Dann kannst du dir die App XPrivacy-Installer aus dem Playstore kostenlos herunterladen.

Wie du siehst, gibt es eine Reihe sicherer Alternativen für die Internetnutzung – doch vor allem sozialen Netzwerke und den Messenger-Diensten mit besserer Verschlüsselung haben das Problem, dass sie von zu wenig Nutzer*innen ver-

wendet werden, um zum Beispiel Facebook oder Whatsapp zu ersetzen. Wenn dir aber deine Privatsphäre am Herzen liegt, kannst du deine Freunde und Freundinnen zumindest auffordern, zu den sicheren Alternativen zu wechseln! Schritt für Schritt gelangen wir zu einem sicheren Datenverkehr.



Was macht ihr mit meinen Daten? Malte Spitz (2014).



Müsgens, Martin: Datenschutz im Internet
<http://www.internet-abc.de/eltern/bin/155378-155874-1-klicksafe-internetabc-datenschutz-internet.pdf>
Präsentation zu Post- Privacy - <https://www.uni-frankfurt.de/44469720/Vortrag-Post-privacy--Weimann.pdf>

LERNEN - JEDERZEIT UND UMSONST: ONLINE-LERNPLATTFORMEN

Lebenslanges Lernen – Kaum einer kommt heute mehr darum herum. Unsere Welt verändert sich ständig und so schnell, dass wir oft nicht mehr hinterher kommen. Doch zum Glück haben wir die Fähigkeit, zu lernen. Wir sind in der Lage, uns an eine neue Umgebung anzupassen. Online lernen ermöglicht Menschen weltweit, ihren Interessen zu folgen und sich ortsungebunden (solange Zugang zu Internet gesichert ist), gratis und unabhängig von der jeweiligen beruflichen Tätigkeit weiterzubilden. In diesem Abschnitt werden kostenfreie (allerdings meist englischsprachige) Programme vorgestellt, die es dir ermöglichen dich selbstständig online weiterzubilden.



www.edx.org – Hier werden wissenschaftliche Kurse angeboten - über Kunstkurse zu Technikkursen. Das Angebot ist sehr vielfältig und es können auch Abschlüsse gemacht werden. Interessant ist hierbei, dass Themen wie nachhaltige Wirtschaft und Ökologie ihren Platz unter den Kursen finden.

www.udacity.com – Das Angebot dieser Webseite erstreckt sich überwiegend auf technische Kurse, die die eigenen beruflichen Fähigkeiten erweitern. Die Kurse sind auf die Bedürfnisse von Firmen zugeschnitten.

www.udemy.com – Praktisch: eine deutschsprachige Seite, die ein sehr vielfältiges Angebot bereitstellt. Es werden Kurse zu IT und Programmierung angeboten, Büro-Produktivität, aber du kannst auch Gitarre spielen lernen oder Yoga-Kurse machen. Kleiner Haken: Es werden teilweise kostenfreie, aber auch kostenpflichtige Kurse angeboten. Die Preise variieren stark.

www.coursera.org – Diese Seite ist überwiegend auf Englisch gehalten, allerdings sind auch deutsche und anderssprachige

von Franziska Leibe

Kurse mit dabei. Das Kursangebot ist konventionell, in diesem Sinne jedoch sehr vielfältig: Von Kunst über IT-Kurse zu Recht. Im Bereich Nachhaltigkeit und Umwelt gibt es 40 Kurse in Energy and Earth Science. Man kann Zertifikate erhalten.



www.learnopia.com – Das Portal bietet dir neben der Belegung von Kursen auch die Möglichkeit, selbst Kurse anzubieten. Die angebotenen Kurse sind überwiegend kostenfrei oder für einen günstigen Preis verfügbar. Unser Tipp: die Rubrik Alternative Medicine.

Weitere alternative und praktische Websites

www.teacherspayteachers.com – Hier stellen Lehrer*innen Lehrmaterial zu unterschiedlichen Themen zur Verfügung.

www.youneedabudget.com – Diese Webseite will dir mit vier kurzen und eingängigen Regeln zeigen, wie man seine Finanzen unter Kontrolle bekommt.

www.amazers.co – Hier wird man durch sogenannte Challenges (deutsch: Herausforderung) herausgefordert, seinen eigenen Lebenszielen und –träumen auf den Grund zu gehen und diese umzusetzen. Man meldet sich an und begeht diese Challenge zusammen mit anderen Teilnehmenden und interagiert mit diesen. Die Challenges werden von inspirierenden Persönlichkeiten angeboten.



www.edx.org

www.coursera.org

www.youneedabudget.com

www.teacherspayteachers.com

www.udemy.com

www.learnopia.com

www.amazers.co

ACHTSAMKEIT ALS WEG ZUM GUTEN LEBEN

Wir leben in einem „digitalen Zeitalter“. Seit der Entwicklung und Nutzung von technischen Errungenschaften, wie bspw. Laptop, Handy oder Internet, sind sie aus unserem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken und ebenso wenig die rasante Beschleunigung und Rastlosigkeit unserer Lebensführung - soziale, wirtschaftliche und politische Veränderungen mal beiseitegelassen. Der Einzelne sieht sich konfrontiert mit einer zunehmenden Zahl von Anforderungen, der Druck im Berufsleben steigt und sogar psychische Erkrankungen sind mittlerweile in gesteigertem Maße in der Gesellschaft vorzufinden. Effizienz, Schnelligkeit und Weitermachen lauten die Handlungsmaxime der heutigen Zeit.

Im Autopiloten-Modus durch ein Meer von Möglichkeiten

Uns bieten sich mittlerweile in allen Bereichen so viele Möglichkeiten, zwischen denen wir wählen können, dass wir Gefahr laufen, nur noch im Autopiloten-Modus – ein Modus, in dem unser Verhalten weitgehend mechanisch abgespult wird

– durchs Leben zu laufen. Das ständige Abwägen und letztlich das Entscheiden für eine Option, die doch hoffentlich die Beste sein wird, raubt uns Energie und Zeit und stimmt uns dann doch wieder unzufrieden, weil auf mindestens eine der zur Verfügung stehenden Optionen verzichtet werden muss. Sicherlich hat die Vielfalt an Wahlmöglichkeiten auch positive Seiten, doch müssen wir anpassen, das gesunde Maß nicht aus den Augen zu verlieren.

Unsere Gesellschaft ist stark geprägt durch den Konsum und individuelles Glück wird häufig als ein bloßer materieller Wohlstand (miss)verstanden. Wir konsumieren, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen, sowohl materieller als auch nicht-materieller Natur. Konsum ist inzwischen zu einer Suche nach Sinn geworden, die dann problematisch wird, wenn wir dadurch etwas füllen wollen, das aber durch Konsum niemals wirklich voll werden wird: das „leere“ Selbst. Wir geraten in eine kulturelle Abhängigkeit, indem wir uns an einen bestimmten Lebensstandard gewöhnen, und begeben

von Theresa Brassel und Thomas Klostermann

uns freiwillig in die technische Abhängigkeit, sobald wir uns an technische Geräte klammern (vgl. Jackson, 2002).

Das Hamsterrad

Während den genannten Entwicklungen sicherlich auch positive Aspekte abgewonnen werden können – z.B. die Möglichkeit, durch die 24-Stunden-Vernetztheit zu jederzeit und mit jedermann rund um den Globus in Verbindung zu treten – mahnen die negativen Aspekte in Anbetracht möglicher zukünftiger Entwicklungen zur Vorsicht. Wir leben in einer Zeit, in der es so schwierig ist wie nie, mit uns selbst in Kontakt zu treten. Wir füllen die 24 Stunden, die uns jeden Tag zur Verfügung stehen mit so viel Tun aus, das keine Zeit zum Sein bleibt, oftmals nicht mal zum Durchatmen.

Es ist nur schwer vorstellbar, dass sich das Tempo in Zukunft verlangsamen wird, denn die wissenschaftliche und technologische Revolution wird sich nicht einfach aufhalten lassen. Die Konsequenzen, die daraus für unser aller Leben folgen, sind nur ansatzweise vor-

stellbar und gleichen einem gesellschaftlichen Experiment. Fest steht, dass der Mensch diese Herausforderungen und Veränderungen irgendwie bewältigen muss, ohne die Kontrolle über sein Leben abzugeben.

Wie finden wir also ein Gegengewicht, das uns dabei hilft, nicht aus den Augen zu verlieren, was in unserem Leben wirklich wichtig ist? Wie genau sieht eigentlich unsere Vorstellung von einem guten Leben aus? Was brauchen wir dazu und worauf können wir getrost verzichten? Wie wollen wir miteinander und wie mit unserer Umwelt umgehen? Immer mehr Menschen stellen sich diese Fragen und begeben sich auf die Suche nach Antworten. Sie wollen zurück zur Einfachheit und weigern sich, weiter im Hamsterrad des Lebens mit zulaufen.

Achtsamkeit für das innere Gleichgewicht

An dieser Stelle kommt die Achtsamkeit ins Spiel. Sie ist in der Lage, genau dieses Gegengewicht zu schaffen und dadurch unsere physische sowie geistige

Gesundheit und unser Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Doch was versteht man eigentlich unter dem Begriff der „Achtsamkeit“ und muss man erst zum Buddhismus konvertieren, bevor man sich in der Meditation üben kann?



Jon Kabat-Zinn definiert die Achtsamkeit als willentliche und nicht wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Moment (Kabat-Zinn, 2011). Es geht also darum, in intensiven Kontakt mit der Gegenwart zu treten, egal zu welcher Zeit und an welchem Ort wir uns gerade befinden. Denn viel zu oft le-

ben wir in der Vergangenheit oder der Zukunft, indem wir ins Grübeln darüber verfallen, dass die Dinge doch anders sein sollten als sie gerade sind.

Einkehr durch Meditation

Buddha spricht von Achtsamkeit als einem geistigen Zustand der zeitweisen Weltentrückung, der als Folge intensiver geistiger Konzentration eintritt. Im Grunde genommen ist das mit der Achtsamkeit ganz einfach: Man setzt sich hin, läutet die Meditationsglocke, konzentriert sich beispielsweise auf den Atem und betrachtet die auftauchenden Gedanken und Gefühle mit einer akzeptierenden Haltung. Und das möglichst oft und regelmäßig. Und nein, um zu meditieren, ist es nicht notwendig, Buddhist zu sein. Achtsamkeit und Meditation sind nichts Weltfremdes, sondern haben viel mit unserem alltäglichen Leben zu tun.

Beim Praktizieren der Achtsamkeit geht es nicht darum, irgendetwas erreichen zu müssen. Sie verfolgt kein konkretes Ziel, denn gerade diese absichtlichen und zielgerichteten Prozesse sind es,

die zur Entfremdung führen und einem guten Leben hinderlich sind. Es geht lediglich darum, jeden Moment bewusst wahrzunehmen und zu akzeptieren, was ist, ohne es zu bewerten (Prinzip der Achtsamkeit). Durch die regelmäßige Praxis erhalten wir ein zunehmend tieferes Verständnis unseres Selbst und werden eher in die Lage versetzt, innere Kräfte zu mobilisieren.

Achtung unserer Umwelt

Die Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen, zeugt nicht nur von Achtsamkeit gegenüber uns selbst, sondern wirkt sich immer auch auf die Gestaltung und Aneignung der Umwelt aus. Durch das Kultivieren von Achtsamkeit entsteht ein stärkeres Bewusstsein dafür, dass und wie wir mit dieser Welt verbunden sind und dies wiederum kann zu einem besseren Umgang mit der Umwelt und den natürlichen Ressourcen führen.

Verändert sich unser Bewusstsein für die Achtung der lebendigen Natur, die uns umgibt, so verändert sich auch unser Umgang mit Geld, Eigentum und

Konsum. Wir erkennen eher, mit welcher Motivation wir konsumieren und welche Auswirkungen unser Konsumverhalten hat. Der Perspektivenwechsel, den die Achtsamkeit ermöglicht, hilft dabei Wechselwirkungen zwischen dem Individuum und der Gesellschaft zu erkennen und lässt Alternativen zu bisherigen ökonomischen Ideen und Handlungsmustern eher deutlich werden. Achtsamkeit hilft also dabei, das richtige Maß zu finden – sei es im Bereich Konsum, Ernährung, Arbeit, soziales Miteinander, Umgang mit den natürlichen Ressourcen etc.

Gelungenes Miteinander

Das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments wirkt sich auf den ihm folgenden Moment aus und letztendlich auch auf die Zukunft, unsere Lebensqualität und die Beziehung zu anderen Menschen. Gehen wir mit uns selbst wohlwollend um, so entwickeln wir auch unseren Mitmenschen gegenüber eine wertschätzende Haltung. Die Achtsamkeit fördert also nicht nur einen achtsamen und mitfühlenden Umgang mit

uns selbst, sondern auch mit anderen und sorgt damit für ein gelingendes Miteinander. Der Achtsamkeitsansatz stellt keine Problemlösestrategie dar, aber er führt dazu, dass wir unsere Sorgen und Probleme mit größerer Klarheit und aus einer anderen Perspektive betrachten können. Dies ermöglicht Lösungswege, die uns durch unser gewohntes, automatisches Denken und Analysieren oftmals verwehrt bleiben.



Ob wir fähig sind, unsere Lebensumstände zu beeinflussen, hängt zu einem großen Teil von unserer Einstellung zu den Dingen ab. Das Bild, das wir von uns selbst und unseren Fähigkeiten haben, trägt wesentlich dazu bei, was wir für uns

im Bereich des persönlich Möglichen sehen. Auch das Bild, das wir von der Welt und den in ihr wirkenden Kräften haben – liegen diese wirklich außerhalb unseres Einflussvermögens oder entziehen sie sich nur scheinbar unserer Kontrolle? – wird in die Berechnung unserer persönlichen Handlungsmöglichkeiten einbezogen. Die achtsame Wahrnehmung von uns selbst und von der Welt wirkt sich außerdem auf die Motivation, mit der wir an die Dinge herangehen, aus.

Laut Jon Kabat-Zinn besteht „das einzige Mittel, auf die Gestaltung der Zukunft Einfluss zu nehmen darin, sich die Gegenwart zu eigen zu machen, auf welche Weise wir immer zu ihr finden mögen.“ (Kabat-Zinn, 2011). Achtsamkeit ist eine solche Möglichkeit. Sie bietet uns die Chance, Wege zu einer Lebensführung zu finden, die sich mit der Vorstellung von dem Leben, wie wir es führen wollen, decken.



Gesund durch Meditation. Fullcatastrophliving, Jon Kabat-Zinn (2011).
Achtsamkeit. Entscheidung für einen neuen Weg, Alois Burkhard (2011).



www.achtsame-wirtschaft.de



Das Booklet der Alternativen ist eine Anleitung ohne Masterplan. Es ist keineswegs vollständig. So etwas gibt es unserer Ansicht nach sowieso nicht. Wir möchten dennoch einen Ansatz für all diejenigen von euch bieten, die bereit sind neue Wege einzuschlagen. Selbst denken. Kritisch sein. Für die derzeitige Situation gibt es keine vorgefertigte Lösung - aber dafür viele Handlungsmöglichkeiten in allen Lebensbereichen. Wir wollen dich mit dem Booklet der Alternativen für den Aufbruch in neue Dimensionen motivieren. Probiere ruhig mal etwas Neues aus. Traue dich quer zu denken. Verbreite das Booklet und die darin behandelten Themen weiter. Tausche dich aus. Verschenke es an deine Liebsten und teile die PDF-Datei übers Internet.

Wir haben nur diese eine Welt. Es wird Zeit Verantwortung für sie und ihre Einwohner*innen zu übernehmen.

Dein Booklet-Team

PS: Wir freuen uns über Feedback an kontakt@chancengestalten.de

Danksagung

Die Fertigstellung des Booklets der Alternativen konnte nur durch die zahlreichen Artikel von über fünfzehn verschiedenen Autor*innen realisiert werden. Außerdem haben bei der schriftlichen Überarbeitung der Texte Lena-Maria Frank und Judith Bölcke einen erheblichen Beitrag geleistet. Die wunderbare Gestaltung des Layouts verdankt das Booklet der Alternativen Anna Luib. Dank der Idee von Christina Ruchel wurde das Booklet initiiert und durch ihre Planung sowie ihr unermüdliches Engagement konnte es überhaupt erst entstehen. Kooperationspartner des Booklets sind die Petra-Kelly-Stiftung und das Forum ökologisch-soziale Marktwirtschaft (FÖS). Weiterhin danken wir der Umweltdruckerei für ihr großzügiges Entgegenkommen und ihre freundlich Mithilfe bei der Drucklegung. Change e.V. ist der Herausgeber und hat die Basis für dieses Werk geschaffen. Nur durch das Zusammenwirken der obig genannten Akteure konnte dieses Sammelsurium von Handlungsideen für eine zukunftsorientierte Welt entstehen, welches euch nun auf über 80 Seiten vorliegt.

FÖRDERUNG DURCH



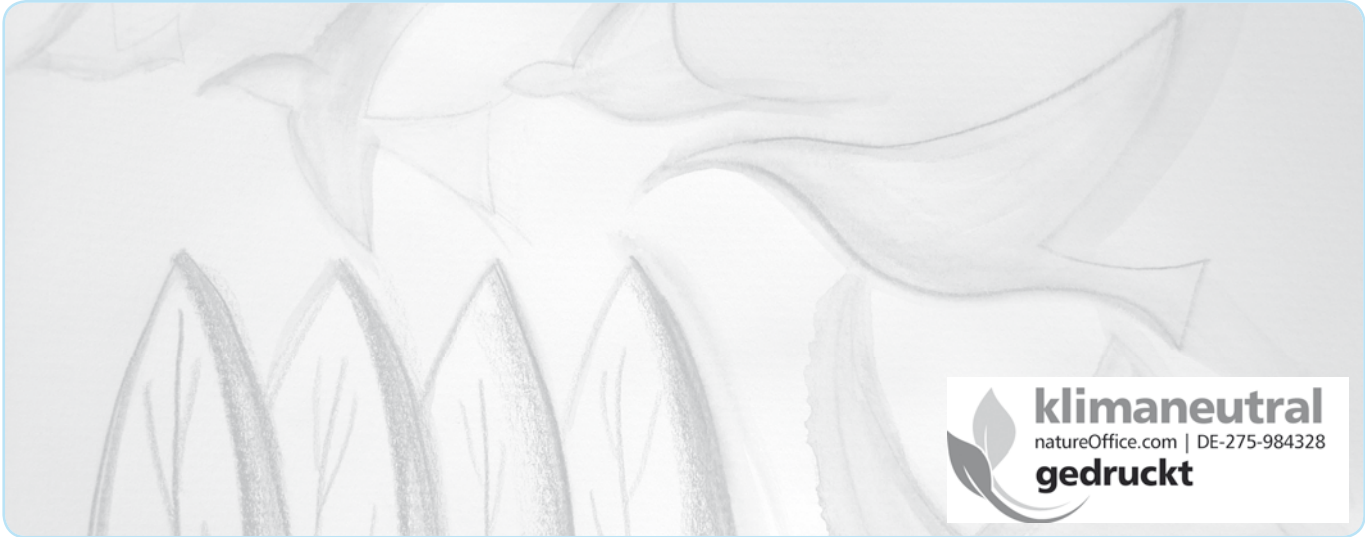
CHANGE 
CHANCEN.NACHHALTIG.GESTALTEN
www.chancengestalten.de

FÖS | **FORUM ÖKOLOGISCH-SOZIALE
MARKTWIRTSCHAFT
GREEN BUDGET GERMANY**


**dieUmwelt
Druckerei**

www.dieUmweltDruckerei.de


**Petra Kelly
STIFTUNG**
Bayerisches Bildungswerk für Demokratie
und Ökologie in der Heinrich-Böll-Stiftung e.V.



klimaneutral

natureOffice.com | DE-275-984328

gedruckt

