



Nachhaltig  
konsumieren



## **Bäume pflanzen statt reden-plant-for-the-planet**

Auf der Welt wachsen derzeit 3.000 Milliarden Bäume und es ist noch Platz für 1.000 Milliarden weitere Bäume. Sie sind eines der effektivsten, natürlichen Mittel, die uns Zeit im Kampf gegen die Klimakrise verschaffen. Nur durch die Wiederherstellung dieser Wälder werden wir in der Lage sein, den Temperaturanstieg unter 2°C zu halten.



## **Die lachende Sonne aus dem Waldviertel-Sonnentor**

Rund 330 Menschen arbeiten bei SONNENTOR in Sprögnitz im österreichischen Waldviertel, einer traditionell strukturschwachen Region. 150 weitere sind es im Schwesterbetrieb in Tschechien. Dazu kommen weitere Niederlassungen in Rumänien und Albanien, sowie internationale Anbauprojekte z.B. in Nicaragua und Tansania.

Durch die gelebte Regionalität bleibt die Wertschöpfung zu einem hohen Anteil bei den Landwirten selbst. Allein in Österreich und Deutschland gehören rund 300 Bio-Bäuerinnen und Bauern zur SONNENTOR Familie. Rund 66 Prozent der Produkte werden exportiert und tragen die nachhaltige Firmenphilosophie in über 50 Länder. In Deutschland ist SONNENTOR im Bio-Fachhandel und in 4 eigenen Geschäften oder im Online-Shop erhältlich.



## **Nachhaltig einkaufen im Internet-der Avocado Store**

Wer nicht den allergrößten Geldbeutel hat und trotzdem nachhaltig einkaufen möchte, kann dies mit Einschränkungen auch im Supermarkt. Indem du auf die Herkunft deiner Lebensmittel achtest, zum Beispiel bei Obst und Gemüse sowie Milchprodukten, tust du schon viel Gutes. Achte zur Orientierung hierfür auf regionale Marken und Produkte regionaler Anbauverbände im Einzelhandel. Und versuche dich darüber hinaus auch saisonal zu ernähren, also das zu essen und zu trinken, was der Monat oder die Saison hergeben und so lange Transportwege und CO<sub>2</sub>-Emissionen zu sparen.

Wer zudem Bio-Obst und -Lebensmittel wünscht, das ohne Pestizide auskommt, findet auch in der Bio-Abteilung von Supermärkten regionale und saisonale Ware. Bereits hieran kann man sehen: Nachhaltiges Einkaufen ist heute ein Kombi aus mehreren Kriterien – regional-saisonal und am besten bio



## **Eine Idee entsteht-die Geschichte der Nachhaltigkeit**

Der Wald, der heute multifunktional ist, hatte im Bewusstsein der damaligen Menschen eine reine Wirtschaftsfunktion.

Der Begriff Nachhaltigkeit taucht erst in der Neuzeit auf, im forstlichen Sinne wird er erst im Barock, oder wenn man es geistesgeschichtlich einordnet, in der Aufklärung verwendet. Aber das gilt nur für das Wort an sich. Nachhaltiges Handeln und das Bewusstsein um das Prinzip der Nachhaltigkeit sind jedoch schon viel älter. Bereits in der Bibel sind solche Prinzipien genannt. Bei uns reichen sie, in Weistümern fassbar, weit ins Mittelalter zurück. Auch wenn dieses Handeln damals noch nicht mit einem eigenen Wort umschrieben wurde



## **Walesas-im Einklang mit Mensch und Natur**

Unsere Haut braucht Schutz und Pflege, am besten in Verbindung mit der Natur. Sie sucht ihre eigene Balance und hat ein individuelles Pflegebedürfnis. Für Weleda Naturkosmetik verwenden wir Rohstoffe natürlichen Ursprungs. Unsere Produkte sind frei von Mikroplastik, gentechnisch veränderten Rohstoffen sowie Rohstoffen auf Mineralölbasis. Wir garantieren, dass 100 Prozent unserer Kosmetikprodukte zertifizierte Naturkosmetik (nach Natrue) sind. Dabei stammen über 80 Prozent der pflanzlichen und tierischen Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau. Finden Sie heraus, wie Sie Ihrer Haut mehr Natürlichkeit schenken können



<https://www.weleda.de/weleda/ueber-uns/unsere-identitaet>

# **Vegetarier**

Der Vegetarismus hat eine lange Geschichte. Als der erste große Vegetarier gilt heute der griechische Gelehrte Pythagoras (um 570 bis 500 vor Christus): "Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück." Ein ziemlich moderner Gedanke, schon vor circa 2500 Jahren ausgesprochen von Pythagoras.

Er und seine Anhänger verabscheuten nicht nur die religiösen Tieropfer, sondern waren der Meinung, der Mensch sollte Tiere nicht essen, denn der Fleischgenuss mache aus ihm eine Kriegsmaschine, aggressiv und mordlüstern. Nach dem Motto: Solange der Mensch Tiere tötet, wird er auch Menschen töten.

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/vegetarier/index.html>

# **Veganer**

Die Beweggründe der Veganer sind unterschiedlich. Die eigentliche und am weitesten verbreitete Motivation ist der Schutz von Tieren. Denn eine vegane Lebensweise zeichnet sich nicht nur durch eine vegane Ernährung aus, der allgemeine Konsum tierischer Produkte wird weitestgehend vermieden.

Eine hundertprozentig vegane Lebensweise ist in der heutigen Gesellschaft sehr schwer umzusetzen, da mittlerweile sehr viele Produkte tierischen Ursprungs sind oder mit Tieren in Verbindung gebracht werden. Das betrifft die Einnahme von Medikamenten, Kleidung, Kosmetika, Reinigungsmittel für den Haushalt und vieles mehr.

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/alternative-ernaehrung/vegan-essen>

## **Unverpacktläden**

Mit Treedom ist es ganz einfach, einen Baum zu pflanzen und ihn jemandem zu schenken, den man liebt. Ein paar Klicks – und dein Baum wird in einer Baumschule in einem unserer Projekte auf der ganzen Welt gepflanzt. Wenn er zu einem kräftigen Bäumchen herangewachsen ist, wird er an einen Kleinbauern oder eine Kleinbäuerin übergeben, der ihn auf seinem Land pflanzt und pflegt, damit er weiter wachsen, CO<sub>2</sub> aufnehmen und Früchte tragen kann. Und du erhältst Updates aus dem Projekt und den erzielten Impact.





# **Müllsammelaktionen**

Gemeinsame Müllsammelaktionen helfen nicht nur, Dreckecken und Müll, der trotz Straßenreinigung liegen geblieben ist, zu beseitigen, sondern sind ein Instrument, Bürgerinnen und Bürger sowie Jung und Alt eines Stadtteils zusammenzubringen. Diese Aktionen sind geeignet, allen Beteiligten ein besseres Sauberkeitsbewusstsein, eine größere Identifikation mit dem Stadtteil und ein schönes Gemeinschaftserlebnis zu vermitteln.

Müllsammelaktionen unter Beteiligung der Stadtteilpräventionsräte (Regionalräte) gab und gibt es in den Stadtteilen Griesheim, Nied, Preungesheim, Schwanheim und Sindlingen. Kooperationspartner und Mitveranstalter waren bzw. sind in der Regel die Vereinsringe sowie die Frankfurter Entsorgungsgesellschaft FES.

Die FES stellt dabei die Müllsammelgerätschaften (Greifzangen, Handschuhe, Müllsäcke) zur Verfügung und sorgt für den Abtransport der Müllsäcke. Darüber hinaus gibt es im Anschluss an das Müllsammeln ein gemeinsames Mittagessen aus der Gulaschkanone der FES.

Vegetarier essen nichts was vom Tier kommt

Vegetarier essen kein Fleisch

Veganer

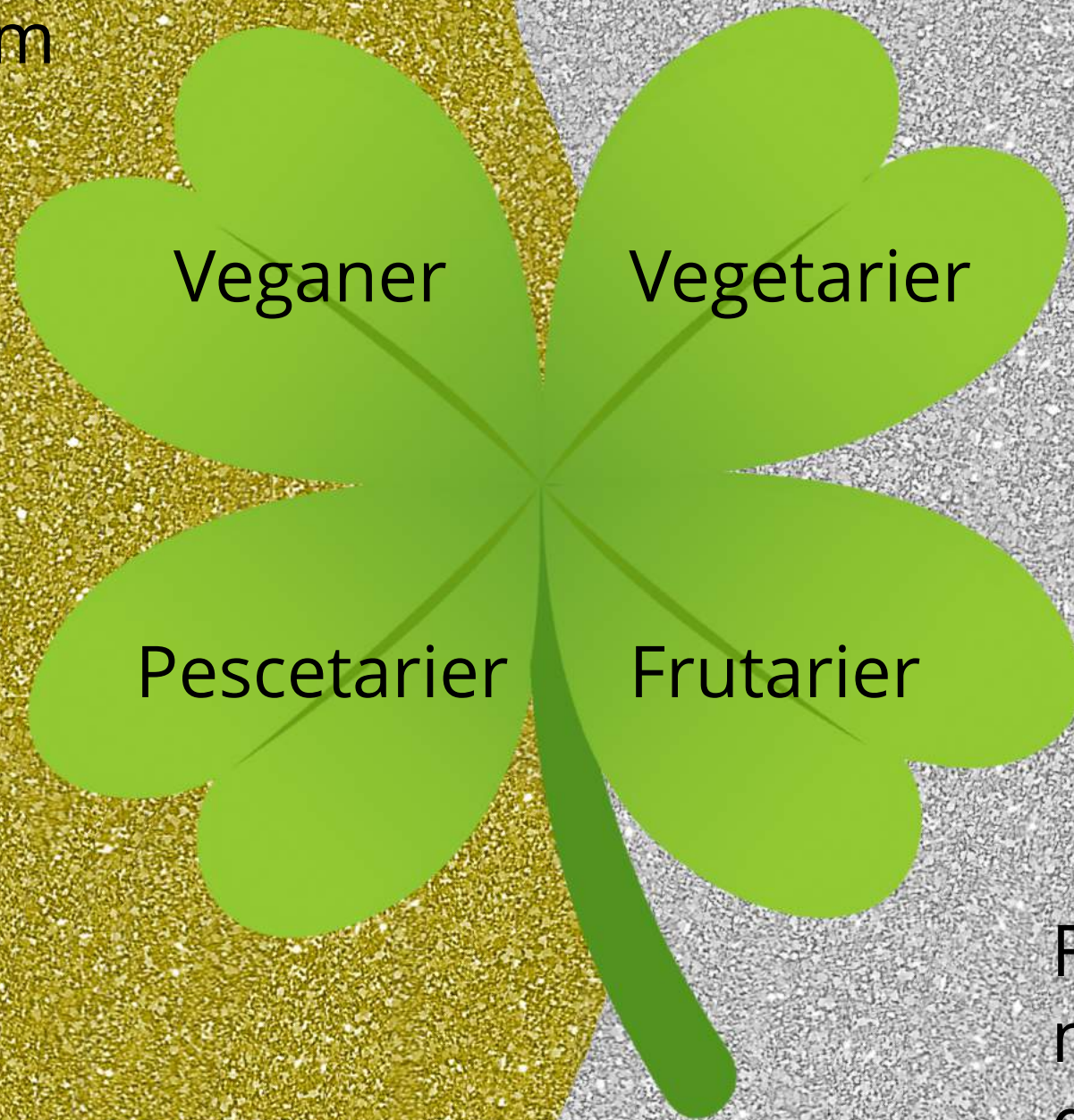
Vegetarier

Pescetarier

Frutarier

Pescetarier essen nur Fisch

Frutarier essen nur Früchte die vom Tier stammen



Präsentiert von Luisa B.

