

only
G

REEN

MAGAZIN

bio-regional-vegan-bewusst-gesund-grün-freefrom-nachhaltig

FASHION SPECIAL

Korkleder & Green Fashion als Alternative

BARFEN

Natürliche
Tiernahrung

Upcycling Hearts

SKILOUNGE

LITTLE SUN

Solar für die Welt

Work-Life-Balance

Was es ist und
wie es geht!

STEFANOS VEGANES EXPERIMENT

im Interview

Plastikfrei Leben

der Selbstversuch

SAISONAL TO GO
7x Frühlingsrezepte &
1 frisches Menü

**WEAR YOUR
OWN BOMMEL**

Mit Kreativität, Kunst und
Statement gegen Tierleid!

ES IST 5 VOR 12!



Liebe Leser, Wegbegleiter und Grünlinge,

das erste GREEN^{UP} Magazin von Upyama ist nun erschienen und es erfüllt uns mit Stolz und Achtung vor dem, was das Thema Nachhaltigkeit alles zu bieten hat und wie es die Welt verändert. Oder besser gesagt, wie es die Welt verändern muss! Der jährliche Earth Overshoot Day zeigt deutlich, dass wir unsere natürlichen Ressourcen zur Mitte des Jahres aufgebraucht haben, der Rest ist geliehen.

Leider ist unsere Erde aber keine Darlehensbank die uns gern diese Ressourcen zur Verfügung stellt und Sie in unendlicher Form wiederbeschaffen kann. Uns ist es wichtig, die vielen kleinen Dinge, die im Alltag änderbar sind, aufzuzeigen. Angefangen bei Fashion, plastikärmerem Leben und nachhaltigem Konsum. Ich muss nicht verzichten und kann trotzdem ressourcenschonend, gesund, nachhaltig Leben und konsumieren. An erster Stelle steht dabei die bewusste Veränderung von sich selbst und ein Auseinandersetzen mit den verschiedensten Themen wie Upcycling, Werte, Ethik, Materialien, Nahrungsmittel und vielem mehr. Industriezweige wie Pharma, Textil - und Lebensmittelbranchen nutzen bewusst die Ahnungslosigkeit des Konsumenten aus. Frei nach dem Motto: Was ich nicht sehe und sich nicht vor mir befindet, dass interessiert mich auch nicht.


Falsch: Wir alle sind dafür verantwortlich, dass unsere Entwicklung und unser Konsumverhalten sich im letzten Jahrhundert stark gewandelt hat. Warum? Weil es bequem ist. Und das ist ehrlich – es ist unheimlich bequem, dass das Brötchen locker weich ist und ich meinen Braten nicht selbst schlachten muss. Einen kritischen Punkt erreicht dieses Szenario erst seit ca. 30 Jahren – seit dem wir nicht mehr selbstbestimmt entscheiden, welche Inhaltsstoffe, Materialien etc. für unsere Lebensmittel, Möbel, Kleidung verwendet werden. Der unbewusste Konsum macht uns teilweise krank, depressiv und laugt uns aus.

Dabei nutzt der Mensch derzeit nur 2-3% seines Gehirns. Man sollte meinen, unser Verstand gibt uns die Möglichkeit bewusster zu leben und die Steuerrichtung zu ändern. Das sollten wir nicht nur nutzen, wir müssen es nutzen! Laut Earth Overshoot Day haben wir ab dem Jahr 2050 ein gravierendes Problem. Und im Jahr 2050 ist der Großteil von uns Oma, Uropa und hoffentlich noch hier. Wollen wir unseren Kindern und künftigen Generationen einen Planeten hinterlassen der ethisch unverantwortbare Produktionsbedingungen und krankheitsbegünstigende Stoffe in Lebensmitteln enthält? Wir sagen hier deutlich NEIN und stehen ganz am Anfang einer nachhaltigen Bewegung die Teil eines jeden Lebens werden muss – so wie heute das Smartphone.

Vorab sei gesagt, dass die Menschen hinter dem Magazin keinerlei journalistische Ausbildung haben – aber braucht man das zwingend wenn man etwas zu sagen hat? Denn all unsere Erfahrungen, unsere Begeisterung für das Thema, das große Ziel dahinter und das große Netzwerk an Menschen und Projekten hinter dem Magazin, geben uns Recht: es muss in die Welt hinaus. Schnell! Und das möglichst einfach, sympathisch und verständlich.

Im GREEN^{UP} Magazin findet ihr genau das wieder, eine verständliche Sprache, Erläuterung verschiedenster Themen, Tipps und Tricks für den Alltag, bewusste Konfrontationen, inspirierende Interviews und Macher hinter grünen Projekten.

Viel Spaß beim Lesen unseres Magazins – für Anregungen und konstruktive Kritik, Ideen und Kooperationen sind wir in jeder Form offen. Und jetzt empfehlen wir einen FairTrade Kaffee, einen Kamin oder einen Liegestuhl und Zeit für unser Magazin!

 Stay Green, Anja

INHALTE - DAS FINDET IHR BEI UNS



Green Life

Vorwort / Inhaltsverzeichnis	2-3
Plastikfrei Leben - ein Selbstversuch	4-8
Die unverpackte Revolution	10-11
Work-Life Balance	12
Regional oder Bio?	14-15
Wer ist eigentlich Upyama?	16-17
Green Product Sensations Part I	18
Green Lifestyle & Generation Y	20-21
Grüne Projekte in den Startlöchern	22-23
Unser Fußabdruck - ein Feldversuch	24-25
Little Sun - Solar für die Welt	26-27
Stefanos Veganes Experiment	28-29
Vintage Möbel und Freiheit - Skilounge	30-31
Green Product Sensations Part II	32

© Robert Kneschke

Food

Kochbuch oder Wörterbuch?	34-35
4-Rezepte TO GO	36-37
3-Rezepte TO GO	38-39
Fleischloses Menü 3-Gänge	40-41
Saisonkalender Obst & Gemüse	42-43
Barfen - Natürliche Tiernahrung	44-45



© olhaafanasieva

Green Fashion

Green Fashion	47-48
Die Pinnwand am Körper? Korkleder!	49-50
Paneule - Kids Biofashion	52-53
WYOB - mit Produkten gegen Tierleid	54-55
Helft-Mit Kampagne - Kinderhospiz	56-57
Impressum & Magazininfo	58



© gudrunhauer



PLASTIKFREI LEBEN

- EIN SELBSTVERSUCH



Bevor ich euch in meinen Selbstversuch mitnehme möchte ich kurz aufzeigen warum eine Vermeidung oder Eindämmung unserer Plastiknutzung notwendig für ein nachhaltiges, gesundes Leben ist. Plastik macht nicht nur uns Menschen krank sondern auch die Natur!

12 Fakten über Plastik und Kunststoffe in unserem Alltags-Konsum:

- 5 Milliarden Plastiktüten verbrauchen die Deutschen im Jahr - das sind über 14 Millionen Tüten am Tag!
- Aneinandergereiht würden die jährlich, in Deutschland, verbrauchten Plastiktüten 39 Mal die Erde umwickeln!
- In Europa werden nur 7 von 100 Plastiktüten recycelt!
- 2010 wurden in Europa ca. 750.000 Tonnen Einweg-Plastiktüten produziert – das entspricht dem Gewicht von 625.000 VW Golf!
- 90% der weltweit verwendeten Plastiktüten landen in der Umwelt oder auf Mülldeponien!
- Eine Plastiktüte wird im Schnitt nur 25 Minuten benutzt
- Plastik ist nicht biologisch abbaubar es benötigt zwischen 20 - 1000 Jahren für eine Zersetzung
- 60% des Mülls, der an den Nord- und Ostseestränden angeschwemmt wird, besteht aus Plastiktüten und Plastikflaschen
- Täglich landen weltweit 675 Tonnen Müll im Meer
- Plastikmüll im Meer baut sich nur sehr langsam durch physikalische und chemische Prozesse ab - dabei wird der Müll in Kleinteile zersetzt
- Dieser Mikroplastikmüll beinhaltet gefährliche Chemikalien, die die Ökologie des Meeres empfindlich stören
- Tiere können die Kleinteile nicht von Futter unterscheiden, schlucken den Plastikmüll, den sie nicht verdauen können und verenden qualvoll
- Der Mensch nimmt mit seiner Nahrung kleinste Plastikteilchen auf die sich in Duschbädern, Kosmetik und Fisch / Fleisch befinden

Das ist bestimmt Einfach!

Ha, denkste! Ich bin Anja und starte im Selbstversuch das plastikfreie oder sagen wir plastikärmere Leben. An sich kein Problem – muss ja irgendwie möglich sein und geht sicher schnell sich umzustellen, dachte ich. Als ich damit anfangen wurde mir bereits noch im Bett am Morgen bewusst wie unsäglich schwer es werden würde. Damit ihr einen Einblick bekommt, was mir in diesen 2 Wochen durch den Kopf ging und wie verduzt ich teilweise war habe ich hier ein kleines Lockbuch geschrieben zum IST-Zustand und SOLL-Zustand und natürlich mein Fazit am Ende des Versuches.

Tag 1 IST:

Der Wecker, in Form des Handys klingelt – der erste Handgriff an jedem neuen Tag geht zu einem Gegenstand aus Plastik. Ich stehe noch nicht mal vor dem Bett und habe den Wecker oder das Handy ausgeknipst. Deprimierend. 1:0 für das Plastik. Weiter geht es – ab ins Bad. Der nächste Kontakt kommt schnell – da ist Sie, die Zahnbürste, Zahnpastatube, MakeUp Schachtel, der Lippenstift und die Verpackung des Klopapiers. Alles in PLASTIK. Ich bin also fertig im Bad und es steht mittlerweile 25:0 für das Plastik. Zu diesem Zeitpunkt bin ich gerade mal seit 45 Minuten wach – großartig.

Aber die Plastikschnur reißt nicht ab – als ich mir meinen Kaffee mit dem Vollautomat mache, denke ich nach über Kaffeekapseln, Kaffeepads (fast alle Plastik) und das ich



Plastikmüll im Eisenacher Stadtwald am 21.3.2016

hier glücklicherweise mal einen Punkt gegen das Plastik ergatterte, weil ich meinen Kaffee plastikfrei in einem kleinen Kaffeesack gekauft habe. Die Freude währt nur

kurz, denn auch der Kaffeesack ist gewebtes Plastik. Die Sojamilchtüte auch und das Müsli – ist natürlich in einer 'Frischhalte' - Plastikfolie. Ziemlich deprimiert verlasse ich das Haus auf dem Weg zum Auto.

Und daaaaa ist es erneut – das ganze Auto ist voll mit Plastik, das Interior, der Schaltknopf, einfach ALLES. Angekommen im Büro bleibe ich kurz stehen und schaue mich im Büro um: Plastikstuhl, Tastatur, Maus, PC, Drucker, Kaffeemaschine....ich brauche nicht zu erwähnen das ich zu diesem Zeitpunkt schon ca. 300x mit Plastik in Berührung war. Interessant ist auch, dass mir vorher nie aufgefallen ist wie abgenutzt die Maus und Tastatur an einigen Stellen ist und das ich höchstwahrscheinlich auch diese Kleinstpartikel über die Haut aufnehme. Es ekelt mich glatt ein bisschen anzufangen zu arbeiten, in meinem Plastikbüro. Das Telefon klingelt und da ist er – der böartige Telefonhörer. Das Ganze geht noch einige Zeit so weiter und ich ärgere mich immer mehr. Aber dann ist ja Mittagspause – zum

Glück denke ich, denn es gibt ja Porzellanteller und Besteck. Wieder einmal weit gefehlt – ich erzähle einem Kollegen von meinem Experiment und er weißt mich daraufhin, dass der Fisch den er da vor sich hat (Großfang Pazifik) vermutlich auch Plastik Kleinteile enthält. Hä? Ein Fisch? Im Ernst? Ich bin wieder schockiert und frage mich wie blöd wir sind das wir uns selbst vergiften? Nach der Arbeit steht der Wocheneinkauf an. Also ab ins Lebensmittelgeschäft. Plastikchip in Einkaufswagen rein oder Plastikeinkaufskorb? Oder die Baumwolltüte über den Arm schwingen? Da geht es wieder los, ich habe noch nicht mal angefangen und stelle mir 50 Fragen. Entschieden habe ich mich dann für den Einkaufswagen mit Plastikchip. An der Obsttheke will ich bewusst nicht die Äpfel in eine Plastiktüte packen und lege Sie in meinen Baumwollbeutel. Soweit so gut. Kommen wir nun ans Eingemachte. Der Fleischer MUSS aus hygienischen Gründen Lebensmittel separat in Plastik verpacken und darf mir nichts in meine mitgebrachte Dose legen. Okay, ich glaube es steht 85:0 für das Plastik. Joghurtbecher, Milch, Müsli, Brot in Plastik...was zur Hölle esse ich heute Abend? Vielleicht habe ich Glück wenn ich eingewecktes Gemüse kaufe im Glas. Sojamilch in der Flasche finde ich Gott sei Dank. Aber auch hier sind alle Gläser gekrönt von Plastiketiketten. Tiefgefrorenes? Hmm könnte klappen, denn es ist ja Pappe darum. Weit gefehlt, denn oftmals sind die Lebensmittel darin noch einmal in einer Schutzfolie verpackt. Mein Einkauf fällt also sehr mager aus aber ich habe ja frisches Obst in meinem Beutel. Die Kassiererin bekommt fast einen Nervenzusammenbruch, weil Sie die Äpfel wiegen will und die alle immer wieder wegrollen. Abendessen bei Anja –



Plastikmülltonnen hinter dem Haus, Eisenach am 17.3.2016

Fehlanzeige. Dafür arbeitet mein Hirn auf Hochtouren um herauszufinden wie das denn besser gehen kann.

Schnell noch zur Post, weil ein wichtiges Paket angekommen ist mit einer Bluse die ich unbedingt brauche. Die Verpackung ist recycelte Pappe – Top! Aber beim Aufmachen des Kartons ist die Bluse gleich 2x in Plastik eingewickelt – wahrscheinlich damit Sie niemals in Berührung mit der Pappe kommen kann. Arrrrghhhhh. Ich denke nach ob ich vielleicht hätte in der Stadt einkaufen sollen – aus Gründen der Regionalität definitiv. Aber auch hier hätte man mir eine Plastiktüte gegeben, wenn ich keinen Beutel dabei hätte. Und man hätte mir in jedem Geschäft eine Tüte gegeben. Diese Tüte wäre dann im Müll gelandet für eine Nutzungsdauer von 10 Minuten Fußweg. Oder Sie wäre als Mülltüte umfunktioniert worden. Es ist verhext und einfach ist es schon gar nicht.

Glücklicherweise bin ich Abends bei Oma zum Essen eingeladen. Der Vorratskeller der mich früher nie interessiert hat ist nun für mich ein Paradies. Oma du weckst das alles selber ein? Ja, so wie wir das früher gemacht haben. Die Paletten mit unverpackten Äpfeln stehen im Keller, auch die Kartoffeln.

Und den Fisch, hat Opa frisch geholt aus dem Fischereibetrieb und ACHTUNG er war in Zeitung eingewickelt. Ich bin total perplex – ich glaube ich muss in Omas plastikfreie Schule gehen und spreche noch sehr lange mit ihr über dieses Thema, über Ihren eigenen Garten und wo Sie einkauft und Berührung mit Plastik hat. Sie sagt mir auch: Früher gab es weniger Plastik, weil die Waren regional bezogen wurden oder vom Wochenmarkt, nicht aber von Übersee verschifft.

Zuhause angekommen haben wir dasselbe Spiel im Bad: Duschbad, Waschmittel für die Waschmaschine, Gesichtscrème, Abschminkpads, Zahnpasta und Zahnbürste. Der Tag endet so wie er angefangen hat, mit dem Griff zum Ladekabel aus Plastik und dem Stellen des Weckers.

Fazit IST Zustand: Ich selbst habe an diesem Tag Plastikmüll produziert und war etliche Male in direktem Kontakt mit Plastik. Alternativen gibt es wenige oder man muss richtig kreativ werden – das muss auch anders gehen! Ich beginne also nun die Recherche zu dem Thema, natürlich mit einem Tablet aus Plastik.

Aufgeben? No Way!

Nach einer Woche des normalen Weiterlebens haben wir in einem 2 Personen Haushalt einen großen Sack voll mit Plastikmüll produziert und es gab keinen Tag an dem wir nicht mit Plastik in Berührung waren – das MUSS sich ändern, weil auch der Kopf mittlerweile streikt, durch diese bewusste Konfrontation mit Plastik. An diesem Punkt hatten wir keinerlei Besuch, große Einkäufe oder Kinder im Haushalt die wir versorgen mussten. All das kommt ja noch On Top bei anderen Familien. Dabei leben wir sehr bewusst und kaufen vorwiegend regionale und Bioprodukte – selbst hier gibt es kaum Alternativen zu Plastik – erschreckend und ich frage mich was die ganzen Verpackungsdesigner den ganzen Tag so machen?

SOLL-ZUSTAND

Nach einer weiteren Woche Selbstversuch kann ich sagen, es ist definitiv nicht möglich zu 100% auf Plastik zu verzichten. Die Reduktion funktioniert an vielen, aber nicht an allen Stellen. Ihr findet hier angelehnt an meine IST-Woche die Alternativen die im Alltag machbar sind und wie ich es handhabe. Sicher geht immer noch mehr – aber wenn jeder diese kleinen Schritte bewusst macht, dann sparen wir eine Menge, Menge Müll ein und gestalten unser Leben gesünder.

Wecker, Handy, Telefon:

Plastikfreie Alternativen? Kaum möglich. Wir haben zwar einen Wecker aus Holz, trotzdem bleibt das Innenleben Plastik.

Duschbad, Kosmetik, Waschmittel, Zahnbürste und Co.

Unsere Zahnbürsten wurden durch Bambuszahnbürsten ersetzt – die auch besser in der Hand liegen. Zahnpasta, Deo und Waschmittel kann man selbst machen. Eine Lösung für die Kosmetik habe ich für den Moment nicht gefunden – in erster Linie Naturkosmetik allerdings bleibt es auch hier eine Plastikverpackung bei den Cremes.



Bio- und Hofladen Creuzburg, fantastische Auswahl, plastikfreie Mitnahme 29.3.2016

Kaffee, Müsli, Milch

Wir haben einen Lieferanten gefunden, der Kaffeebohnen in Holzkisten verschickt. Da dies aber nicht wirklich regional ist haben wir auf einen Anbieter mit einer recyclebaren Verpackung zurückgegriffen, ebenso beim Müsli. Natürlich sind die Preise hier ca. 1/3 höher als herkömmliche Preise, diese Produkte haben wir auch nur im Bioladen gefunden. Die Milch in Flaschen, die Kaffeesahne auch, bekommt man überall.

Auto, Büroausstattung

Hier ist ein plastikfreies Leben kaum möglich – dennoch haben wir unsere Tastaturen auf Bambusmaterial umgestellt und die Mouse auch. Ein plastikfreies Auto gibt es nicht, hier muss man wohl oder übel damit Leben das überall Plastik verbaut ist.

Einkauf von Lebensmittel

Der größte Part in der Plastikmüllproduktion liegt beim Einkauf von Lebensmitteln – glücklicherweise gibt es hier tolle Alternativen die wir ausprobiert haben. Wenn man den Vorteil hat, in einer Großstadt zu wohnen, gibt es hier die Möglichkeit 'unverpackt' einzukaufen. Viele dieser Ladenkonzepte haben sich in München, Berlin, Hamburg, Münster, Leipzig etc. etablieren können.

Alle Waren bekommt man hier unverpackt. Wie funktioniert das? Ich bringe meine eigenen Gefäße, Gläser, Dosen, Beutel mit in den Laden und kaufe das was ich brauche und fülle mir ab was ich brauche. Frische Milch etc. gibt es meist in Flaschen zu kaufen. Von Tofu bis Käse und Fleisch, Obst, Gemüse kommt alles vorwiegend aus der eigenen Region und wird in großen Gebinden abgenommen.

Regional Einkaufen ist das A und O!

In Berührung mit Plastik bin ich nicht und ich kaufe nur die Mengen die ich wirklich brauche. Nachteil: die Infrastruktur und das Netz dieser Läden ist noch zu klein. Meist findet man Sie in den Innenstädten ohne Parkplätze und ich habe nicht die komplette Vielfalt wie in einem Supermarkt. Wen das nicht stört und wer saisonal kochen kann und will, der ist super aufgehoben in diesen kleinen, noch privat geführten, Läden. Eine Kette oder ein Lebensmittelgeschäft das dieses Konzept umsetzt gibt es in Deutschland noch nicht.

Da wir keinen dieser Läden in unserer näheren Umgebung haben, mussten wir auf das Netz an Hofläden, Bioläden zurückgreifen die wir finden konnten. Und da ist schon das Stichwort: Hofladen / Bioladen.

Anhand unseres Fotos seht ihr, was wir alles plastikreduziert vom Hofladen / Bioladen bekommen konnten. Ein Steinofenbrot, Gemüse, Milch, Käse, Wurst, Mehl, Zucker und Obst in einer Kiste (hier gibt es auch tolle Lieferdienste die Biokisten anbieten – vollkommen plastikfrei bestückt mit Obst und Gemüse aus deiner Region).

Die Bioläden sorgen sogar für eine plastikfreie Verpackung und Transport von Obst und Gemüse. Regionale Bioläden

findet Ihr auch über die Upyama – Green Spot APP – einfach Postleitzahl eingeben und Bioläden in deiner Nähe finden.

FAZIT – Interview:

Den größten Erfolg für ein plastikärmeres Leben konnten wir im Lebensmittelbereich erzielen. Siehe unsere Bilder zum Plastikaufkommen nach der SOLL-Woche ist wesentlich geringer als vorherige.

Wie hoch ist der Aufwand?

Am Anfang sehr hoch – du hast neue Wege und neue Anlaufstellen, du musst dich daran gewöhnen das ein Hofladen nicht bis 22 Uhr aufhat. Trotzdem gewöhnt man sich nach 1 Woche schon daran bewusst alle Artikel mit Plastikverpackung zu meiden.

Was sagt der innere Schweinehund?

Er schreit laut auf, wenn man seine Lieblingsprodukte auf einmal meidet allerdings freut sich das Hirn über die zusätzlich Nutzung und Kreativität die man beim saisonalen Kochen aufwenden muss.

Kann man komplett auf Plastik verzichten?

Das ist eine persönliche Einschätzung und alleine aus hygienischen Gründen sage ich hier: Nein – aber man kann an vielen Stellen sinnlosen Müll sparen und bewusster konsumieren und leben.

Was ist der Nachteil?

Der Komfort und die Bequemlichkeit die wir alle lieben, fällt mit einmal weg. Man benötigt teilweise mehr Zeit und muss strukturiert planen was man braucht und woher man es bekommt oder wie man es selbst herstellt.



Omas Vorratskeller am 16.03.2016, Bohnen, Birnen, Mais alles eingeweckt und plastikfrei – ein Augenschmaus

Was ist der Vorteil?

Du lernst deine Region kennen und tolle regionale Lieferanten. Du tust etwas für deine Gesundheit und du steckst automatisch andere Menschen damit an. Du lernst wie einfach es geht alltägliche Dinge wie Waschmittel selbst zu machen und erhältst ein Stück Tradition, wenn du dein eigenes Obst einweckst und Marmelade kochst. Und ganz nebenbei sorgst du dafür, dass dein Müll nicht in Ozeane gelangt und Mensch, Tier, Umwelt schädigt.

Ist es eine finanzielle Frage?

Ja/Nein – oftmals sind die Preise in Hoffläden sehr moderat. Bioläden hingegen lassen sich Qualität und Verpackung gerne bezahlen, was auch gut ist, denn die Qualität und der Verzicht auf z.B. Gluten ist das Geld definitiv Wert. Hier sollte man eher überlegen ob herkömmliche Lebensmittel nicht definitiv zu günstig angeboten werden und wir eine verschobene Wahrnehmung haben was die Herstellungskosten von guten Lebensmitteln angeht. Bewusst neue Wege einzuschlagen ist für mich keine Frage des Geldes sondern der Einstellung – seit kreativ! Baut euer Gemüse und Obst selbst an!

Wie hat dein Umfeld reagiert?

**ALSO ICH KÖNNTE MIR
DAS JA NIE
VORSTELLEN AUF
PLASTIK ZU
VERZICHTEN...**

Begeistert aber auch mit dem Spruch: Also ich kann mir das ja nicht vorstellen auf alles zu verzichten. Zum Glück kenne ich diese Argumente durch meine vegane Lebensweise schon zur Genüge und konnte an dieser Stelle aufklären und zum nachdenken anregen.

Was nimmst du aus dem Selbstversuch mit?

Ich werde alle Punkte versuchen in meinen Alltag zu integrieren und bewusster mit Müll und Plastik umgehen. Zum nachhaltigen Konsum und der veganen Ernährung kommt jetzt noch die Meidung von Plastik – das ist eine Herausforderung bei der ich sicherlich Abstriche machen muss. Denn in erster Linie ist mir eine schadstofffreie Ernährung wichtig – die ohne Plastik möglich ist. In meinen Augen steht aber an erster Stelle nicht zwingend die Verpackung sondern das wir überlegen, was uns an Inhaltsstoffen und z.B. tierischen Fetten schaden kann, denn ganz ehrlich - ein plastikfreies Produkt was Gluten enthält möchte ich nicht auf dem Teller! Wichtig ist einen gesunden Mittelweg aus Regionalität, Gesunder Ernährung und Müllvermeidung zu finden. Der Artikel ist meine persönliche Meinung und soll anregen endlich damit anzufangen, wenn auch in kleinen Schritten!

Social Media Gruppen

<https://de-de.facebook.com/Leben.ohne.Plastik>
<https://www.facebook.com/PlastikfreiVegan/>

Buchtipps

<http://www.besser-leben-ohne-plastik.de/>

Blogs

<http://www.zerowastefamilie.de/Blog.htm>
<http://www.zerowastelifestyle.de/category/aktuelles/>
<http://www.goingzerowaste.com/>



vebu

Die Zukunft isst pflanzlich



vebu Regionalgruppe Wartburgkreis

<https://www.facebook.com/vebuwartburgkreis>

www.vebu.de

DIE UNVERPACKTE REVOLUTION

IN DEUTSCHLAND

Zum Stand der Erarbeitung des Magazins gibt es 16 verpackungsfreie Läden in Deutschland. Derzeit befinden sich aber etliche Läden in Planung oder im Crowdfunding. Wir können also auf noch mehr Läden hoffen!

Regional-und-Unverpackt
Mühlbergle 11
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel.: 071718775180
www.regional-und-unverpackt.de

Original Unverpackt
Wiener Straße 16
10999 Berlin
einkauf@original-unverpackt.de
www.original-unverpackt.de

Annas Unverpacktes
Ladenburger Str. 37
69120 Heidelberg
Tel.: 06221/6724604
annafwahala@gmail.com
www.annas-unverpacktes.de

OHNE der verpackungsfreie
Supermarkt GmbH
Schellingstraße 42
80799 München
Tel.: 089/92777826
info@ohne-laden.de
www.ohne-laden.de

Freikost Deinet
Rochusstraße 266
53123 Bonn-Duisdorf
Tel.: 0228 9669 0330
info@freikost.de
www.freikost.de

Unverpackt
Kronshagener Weg 10
24103 Kiel
Tel.: +49 431 64080248
info@unverpackt-kiel.de
www.unverpackt-kiel.de

Naturlieferant
Schloßstrasse 7
81675 München
Tel.: 0 89 52 037 967
info@naturlieferant.de
www.naturlieferant.de

Lose - Dresden
Böhmische Straße 14
01099 Dresden
Tel.: +49 1577 8968584
berit@lose-dresden.de
www.lose-dresden.de

Echt Unverpackt
Könneritzstraße 88
04229 Leipzig
Tel.: +49 179 75 63 76 2
info@echtunverpackt.de
www.echtunverpackt.de

Einzelhandel - zum Wohlfühlen
Hammer Straße 52-54
48153 Münster
Telefon: 0251/48437414
info@einzelhandel.ms
www.einzelhandel.ms

Edel – Unverpackt
An der Christuskirche 11
30167 Hannover
Tel: 0511 / 850 60 996
info@edel-unverpackt.de
www.edel-unverpackt.de

Einfach Unverpackt
Kochstraße 6
04275 Leipzig
Tel.: 0163-4771741
hallo@einfach-unverpackt.de
www.einfach-unverpackt.de

Natürlich Unverpackt
Warendorferstr. 63
48145 Münster
Tel.: 0251 39 77 97 20
info@natuerlich-unverpackt.de
www.natuerlich-unverpackt.de

LoLa - der LoseLaden
Stephansplatz 13
30171 Hannover
Tel.: 0511/79029010
info@lola-hannover.de
www.lola-hannover.de

Unverpackt Mainz
Kurfürstenstraße 49
55118 Mainz
Tel.: 06131 / 635 67 83
info@unverpackt-mainz.de
www.unverpackt-mainz.de

Unverpackt Passau
Theresienstr. 8
94032 Passau
Tel.: 0851 98845533
unverpacktpassau@web.de

GEHT DEM PLASTIK AN DEN KRAGEN!

Plastikreduziert oder sogar ganz und gar plastikfrei leben, ist nicht einfach zur heutigen Zeit. Aber nach und nach sprießen immer mehr "unverpackt" Läden aus dem Boden und helfen uns bei der Umsetzung. Lebensmittel und Haushaltsprodukte werden hier unverpackt angeboten. So hat der Kunde die Möglichkeit seine gewählten Produkte selbst abzuwiegen und in seine mitgebrachten Behältnisse abzufüllen. Das Konzept dieser Läden ist zukunftsweisend. Es wird nicht nur Verpackungsmüll eingespart, sondern reduziert auch Energiekosten, die bei der Herstellung eben jener Verpackungen entstehen. Zudem geht der Kunde hier viel bewußter einkaufen. Denn man weiß schon vorher, was man in welchen Mengen benötigt. Durch den Kauf, rein nach unserem Bedarf, verhindern wir zudem, die schon lange andauernde Lebensmittelverschwendung. Spricht jetzt noch was dagegen?

Hier findet ihr eine erste Aufstellung der verpackungsfreien Läden, die für euch in Deutschland die Tore geöffnet haben:



WORK-LIFE-BALANCE

- DEN KOPF FREI KRIEGEN, LEBEN & LACHEN

Work – Life Balance oder einfach auf sich hören!

In den letzten Jahren ein 'gehypter' Begriff. Die junge Generation will es, Arbeitgeber werben damit und Oma weiß nicht was es sein soll. Unter dem Begriff Work-Life Balance versteht man den Einklang vom beruflichen Alltag mit dem Privatleben. Ein Ausgleich der neben dem beruflichen Alltag auch Sport, Ernährung und soziale Kontakte in den Vordergrund stellt. Warum ist die Work-Life Balance so wichtig? Wir arbeiten im Schnitt 9-10 Stunden in unserem Beruf und haben in dieser Zeit nur einen Teilbereich des Gehirns und auch Körpers aktiviert – Erfolg, Stress, logisches Denken. Und in den meisten Berufen auch ein geringes Maß an Bewegung. Hingegen wird in den seltensten Fällen unser sozialer, emotionaler & sexueller Bereich angesprochen.

Natürlich gibt es je nach Beruf auch immer Ausnahmen – die wenigstens von uns betrachten Ihren Beruf aber als Ihr Leben und haben beide Bereich fest miteinander verknüpft, noch werden alle unsere Körperbereiche und Hirnareale gleichermaßen angesprochen. Zudem kommt hinzu, dass uns ein immer gleicher Alltag bequem macht und auch eine zuckerreiche Ernährung dazu beiträgt, dass wir uns schlapp, müde und energielos fühlen können.

Dem entgegenzuwirken ist nicht nur für unsere Lebenserwartung sondern auch für das Intakthalten all unserer Fähigkeiten wichtig. Wie funktioniert das jetzt mit der Work-Life Balance? Für jeden Menschen anders! Wichtig ist, neben den alltäglichen Aufgaben die wir haben wie z.B. Einkaufen, Kinderbetreuung, Haushalt etc. Zeiträume für sich, seine Freunde, seinen Körper und Partner zu schaffen. Das bedeutet – raus aus dem Alltag. 1-2x die Woche Sport, Treffen mit Freunden am Abend oder auch ein abendlicher Spaziergang, wenn Ihnen danach ist. Work-Life Balance bedeutet auch die Dinge nicht mal ganz so eng zu sehen, die Wäsche stehen zu lassen und aus den gewohnten Mustern auszubrechen. Dabei kennen wir alle die schlagenden Argumente wenn unsere Freunde unter der Woche zum Essen einladen: Oh man, das wird wieder so spät. Ich muss doch morgen fit sein. Aus einem Glas Wein werden dann wieder drei. Ich habe noch so viel anderes zu tun. UND die Couch ist doch viel gemütlicher. Oder gut ist auch der: Nein, da kann ich nicht da kommt meine Lieblingsserie. Ob wir uns am Ende unseres Lebens an unsere Lieblingsserie erinnern? Oder den Großeinkauf? Oder das wir ordnungsgemäß 4x die Woche gesaugt haben? Die Antwort liegt auf der Hand: NEIN! Wir erinnern uns aber an gute Gespräche, an unsere Freunde, Familie und an Momente die uns und unsere Persönlichkeit weiterentwickeln. Dabei lernen wir auch nie aus und können immer wieder neue



© gudrunhauer

Dinge entdecken, die uns Erfüllen und Spaß machen.

Der Bereich Ernährung nimmt einen großen Part in der Work-Life Balance ein. Eine gesunde Ernährung hält fit, macht wach und stärkt auch für den Tag. Machen Sie doch mal den Praxistest und Essen am Abend keine Kohlehydrate, keine tierischen Fette sondern stattdessen einen Salat und ein Vollkornbrot. Sie werden die Unterschiede nach kurzer Zeit merken – keine Abgeschlagenheit am Morgen und mehr Kraft im Alltag. Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund, am besten vom regionalen Erzeuger wenn das möglich ist.

Die Work-Life Balance zielt darauf ab, auch bequem mal einen anderen Tagesablauf zu wählen. Haben Sie flexible Arbeitszeiten? Dann nutzen Sie diese auch und gehen 16 Uhr zum Sport, dafür arbeiten Sie sonst auch genug. Versuchen Sie einen Einklang in Ihren Tagesablauf zu bringen und nicht mit jedem Termin eine zusätzliche Belastung zu verbinden. Dafür ist das Leben zu kurz! Zwingen Sie sich private Termine wahrzunehmen und Ihre Kontakte zu pflegen und wenn es das Telefonat am Abend mit der Oma.

Unser Gehirn und auch unser Körper brauchen eine Auszeit, müssen durchatmen von den starren Strukturen die wir haben, das geht am besten wenn Sie für sich einen Ausgleich finden. Und dieser kann vielfältig sein – ein langer Spaziergang mit dem Hund oder der wöchentliche Frauenabend im Lieblingsrestaurant. Machen Sie das, was Ihnen gut tut und nehmen Sie Ihren Partner und Ihre Familie mit auf dem Weg. Wir leben nicht mehr in der Zeit in der 17:30 das Abendessen auf dem Tisch stehen muss – wir leben in einer Zeit der Selbstverwirklichung und das kann im privaten Bereich jeder so, wie es ihm gut tut. Also denken Sie daran: Neben 9 Stunden Arbeit und 6-7 Stunden Schlaf am Tag, bleiben nur noch knapp 8 Stunden, in der Sie Zeit für sich haben und Ihr Leben. Darum nennt man es Work-Life-Balance!

BKK NACHHALTIG
GESUND
advita



Fehlen Ihnen faire Angebote, alternative Medizin zu nutzen?

Und versuchen Sie ökologische Ideen im Alltag zu leben?

Wir sind der Meinung, dass sich Gesundheit und eine intakte Umwelt gegenseitig bedingen. Und deswegen gehen wir diesen nachhaltigen Weg. Denn nachhaltig gesund bedeutet für uns, Sie mit unserem vielfältigen Angebot an schulmedizinischen und alternativen Heilmethoden bestmöglich bei Ihrem persönlichen Gesundheitsmanagement zu unterstützen und gleichzeitig unser Tun und Handeln an ökologischen Maßstäben auszurichten.

Informieren Sie sich ganz einfach über unsere Leistungen.

Gesundheit

Homöopathie

Alternative Medizin

Nachhaltiges Handeln

Vorbeugung & Nachsorge



Mehr Informationen finden Sie unter:

www.bkk-advita.de | Tel: +49 (0) 6731 9474-150 | marketing@bkk-advita.de

REGIONAL ODER BIO? ODER BEIDES?

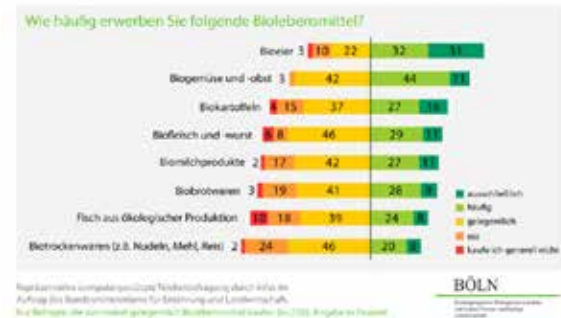
ZAHLEN, DATEN, FAKTEN



2014: der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln und –Getränken im deutschen Einzelhandel steigt von 7,55 auf 7,91 Milliarden Euro. Tendenz für den Biomarkt seit dem Jahr 2000 steigend. Doch was ist den Verbrauchern wichtig und was ist für einen grünen Fußabdruck und die eigene Gesundheit relevant? Die Biolebensmittel oder der regionale Kauf von Lebensmitteln und Produkten? Mit Zahlen und Fakten möchten wir dieser Frage auf den Grund gehen.

Die begehrtesten Bioprodukte in Deutschland sind Eier, Gemüse, Fleisch und Kartoffeln. Alles Produkte die in jeder Region angebaut und produziert werden. Dabei greift der Deutsche Konsument in 45 aus 100 Einkäufen zu Biolebensmitteln. Biomärkte und auch Supermarktketten wie z.B. Rewe, Lidl arbeiten bereits hier mit regionalen Lieferanten. Der Begriff 'regional' spannt sich allerdings

Ökobarometer 2016: Die begehrtesten Bio-Produkte in Deutschland



hier auf eine Distanz von bis zu 300km. Im Normalfall gibt ein Konsument 50-120 km an, wenn er von Regionalität spricht.

Hinzu kommt, dass ca. 80% der Produkte bei Discount Supermärkten gekauft werden. Alle anderen verteilen sich auf Wochenmärkte, lokale Erzeuger, Bioläden und Naturkostgeschäfte - die ohnehin zu fast 90% des Gemüse, Obst, Fleisches regional beziehen. Ein Großteil der Bioprodukte wird deutschlandweit und auch in den Niederlanden, Belgien, Dänemark produziert. Ein Bioprodukt kann dabei einen Lieferweg von bis zu 2000km zurücklegen bis es im Discounter liegt. Ist dieser Fußabdruck also grün?



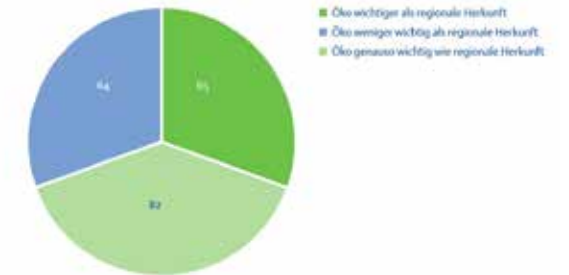
Schauen wir uns die Konsumenten an und Ihre Beweggründe warum Bioprodukte gekauft werden. Im Ökobarometer der BÖLN von 2016 gaben 93% der Frauen und 89% der Männer an, Bioprodukte zu kaufen, weil Sie damit die regionale Herkunft fördern und regionale Betriebe unterstützen können. Das Bioprodukt aus den Niederlanden hat allerdings nicht mehr viel mit Unterstützung der eigenen Region gemein. Ein großer Vorteil aller Bioprodukte aus Supermärkten und Ketten sind hingegen die Biosiegel und Zertifikate. Hohe Auflagen und Richtlinien ermöglichen dem Verbraucher ein Produkt zu kaufen, dass seinen Anforderungen entspricht. Der kleine regionale Hofladen hat oftmals diese Siegel nicht - kann aber durchaus dieselbe oder eine sogar bessere Qualität bieten. Zudem fällt auf, dass die Kundengruppe die ausschließlich Bioprodukte kauft, Frauen sind. Im Vergleich dazu kaufen nicht halb so viele Männer regelmäßig Bioprodukte, sind sich aber bewusst die Region unterstützen zu wollen.

Gründe	Frauen (%)	Männer (%)
Ich kaufe häufig oder ausschließlich Biolebensmittel	32	16
Bei geringem Fleischkonsum kann das Fleisch auch teurer sein*	91	87
Ich kaufe Biolebensmittel wegen der regionalen Herkunft und zur Unterstützung regionaler Betriebe**	93	89



Sind sich Konsumenten dieser Tragweite also im Klaren? Aufschluss darüber gibt eine Bewertung zur regionalen Herkunft von Lebensmitteln. Ganze 65% sagten in dieser Befragung, dass Ihnen ein ökologisches Produkt wichtiger sei, als die Regionalität. Und damit auch wichtiger als umweltverschmutzende Lieferwege, Verpackungsmüll und der lange Weg eines Produktes. 82% gaben an, dass ökologische Qualität und Regionalität gleichsam bedeutend sind und Sie bevorzugt regionale Biowaren kaufen. 64% gaben an, dass ein 100 % ökologische Produktion und Verarbeitung weniger wichtig ist, wenn es aus der eigenen Region kommt.

Bewertung der regionalen Herkunft von Lebensmitteln durch Konsumenten, denen die ökologische Produktion wichtig ist (n = 111, in %)



Geht Bio und Regionalität also zusammen? Aufschluss darüber gibt uns eine Gegenüberstellung von identischen Lebensmitteln und dem Bewertungsfaktoren der Lebensmitteleigenschaften bio und regional. Hier wird deutlich, dass beim näheren Hinsehen, der regionale Faktor für alle angegebenen Produkte im Vordergrund steht. Regional gewinnt also gegen Bio.

Warum ist es aber noch wichtig regional zu kaufen? Viele große Lebensmittelhersteller, Fleischfabriken etc. versuchen durch den ansteigenden Trend der gesunden Ernährung und auch der vegetarischen Bewegung, Produkte auf den Markt zu bringen denen der Konsument vertrauen kann. Dank Biosiegeln und Werbebudgets geht dieser Plan auch auf. Doch was macht der kleine Hofladen nebenan, der diese Philosophie schon seit mehreren Jahrzehnten lebt? Nicht der Produzent ist an dieser Stelle gefragt sondern der Konsument. Viele Supermärkte besitzen regionale Ecken - hier findet man ausschließlich regionale

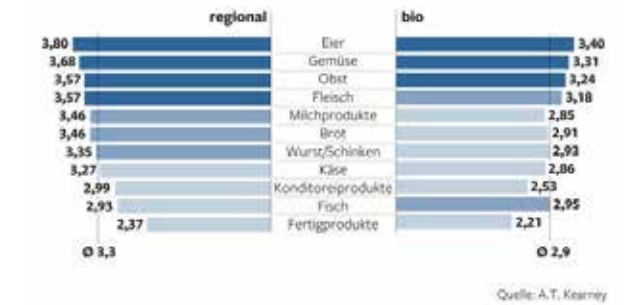
Regionalität vor Bio?

Produkte. Bioläden und Wochenmärkte offerieren fast ausschließlich regionale Produkte. Etliche Biohöfe und Geschäfte bieten mittlerweile Obst- und Gemüselieferdienste an.

Fazit: Der bewusste und gesunde Lebensmittelkonsum in Deutschland nimmt zu. Aufgepasst werden muss aber deutlich auf die Herkunftsländer der Produkte und die Unternehmen die dahinter stehen. Am Ende produziere ich sonst einen größeren Fußabdruck und größere Lieferwege als würde ich herkömmliche Massenprodukte im Supermarkt kaufen. Und das, ist und kann nicht die Intention von Bioware und nachhaltigen Lebensmitteln sein.

Regional ist bei frischen Lebensmitteln wichtiger als bio

Wichtigkeit der Lebensmitteleigenschaften Skala 1 bis 5, mit 5 am wichtigsten



Mehr Infos unter: www.boelw.de

WER IST UPYAMA?

Die Plattform für grünes Leben und nachhaltigen Konsum

Wir sind Upyama! Und als Herausgeber des GREEN^{UP} Magazin wollen wir uns kurz vorstellen. Unser Ziel ist es, den bewussten Konsum und ein gesundes Leben auf sympathische Art und Weise JEDEM näherzubringen. Egal an welchem Punkt er sich gerade befindet. Was wir alles so zu bieten haben und was unsere Ziele sind, lest ihr in unserem Vorstellungartikel und findet ihr auf www.upyama.de!

Upyama setzt sich zusammen aus dem Wort Upcycling und Yama. Upcycling bedeutet, aus etwas Abfall oder etwas Gebrauchtem, etwas Höherwertiges zu schaffen z.B. eine Handtasche aus alten Autogurten. Yama ist die 1. Stufe des Raja-Yoga und bedeutet Disziplin, Bewusstsein, Selbsterkenntnis. Upyama ist für uns eine höhere Plattform die ein neues Bewusstsein für regionsbezogenen Konsum und nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und der Ressource des eigenen Körpers schaffen soll. Auf dem Weg dorthin werden wir den Punkten Selbsterkenntnis und Disziplin begegnen und werden lernen Dinge zu vereinfachen, doppelt zu verwenden und wieder auf das zu hören, was unser Körper und Geist und sagt und vor allem auf das zu hören, was wir letztendlich brauchen.

Mit Upyama – Local Green Spots findest du kinderleicht Green Spots in deiner Region, egal an welchem Ort in Deutschland du dich befindest, per Website oder App. Wir zeigen dir was es in deiner Umgebung nachhaltiges, grünes und regionales zu entdecken gibt. Vom Bioladen, Hofladen, dem Biohotel, dem veganen Restaurant, einer plastikfreien Einkaufsmöglichkeit, der glutenfreien Bäckerei, der Biofleischerei, dem Obsthof, dem nächsten Yogazentrum, dem Naturheiler bis hin zum nachhaltigen Möbelunternehmen und FairTrade Webshops, findest du bei uns alle Green Spots rund um das Thema Green Lifestyle direkt vor deiner Haustür. Wir begleiten dich mit dem Upyama Food Channel, dem Upyama Magazin und dem Upyama Blog auf deinem Weg zu einer gesunden und nachhaltigen Lebensweise und geben dir Tipps, Rezepte, verraten dir Alltagstricks und klären dich auf über Ernährungsweisen, Produkte, Inhaltsstoffe und Alternativprodukte. Egal an welchem Punkt du dich befindest, ob du Bioeinkäufer, Veganer, Yogafan oder noch auf der Suche nach dem Richtigen bist – wir geben dir ein breites Spektrum an Green Spots, kreativen Ideen, Lifestyle Tipps oder Upcycling Produkten an die Hand. Die eigene Region, unsere Heimat, ist für viele Menschen etwas Besonderes, schützenswertes.

10.000 grüne Adressen in ganz Deutschland einfach finden via APP!



Neben Bioshirts findet man auch die FoodLounge und gesunde, saisonale Rezepte aller Ernährungsweisen mit PDF Download

Upyama – Local Green Spots kümmert sich darum, dass du deine Region kennenlernst und Sie neu entdecken kannst. Kennst du den Bioladen um's Eck? Weißt du wo das nächste vegane Restaurant ist, wenn du auf Geschäftsreise bist? Wo gehst du als Allergiker am besten einkaufen und welche Hotels gestalten dir das Leben angenehm, wenn du gern Yoga machst und auf Bioprodukte nicht verzichten möchtest? Wusstest du, dass in deiner Stadt bereits mehrere

Gesunde Ernährung und nachhaltige Produkte!

Unternehmer der Nachhaltigkeit verpflichtet haben und der Green Fashion Webshop seinen Sitz direkt um die Ecke hat? Nein? Upyama zeigt dir all diese Dinge, unabhängig von deinem Standort und gibt dir einen Überblick, welche Anlaufpunkte für deine Ernährungsweise, deinen Lebensstil oder auch deine Vorlieben am besten sind. Dabei sensibilisieren wir dich für deine Region denn, seien wir doch mal ehrlich: Warum den Honig aus 300km Entfernung bestellen, wenn der Imker nebenan sich über einen neuen Kunden sehr freuen würde und so sein Handwerk und Unternehmen an die nachfolgende Generation vermittelt werden kann?

Upyama bringt ganzheitlich die Facetten eines nachhaltigen Lebens zusammen. Was wollen wir damit erreichen?

- Für die eigene Region wieder sensibilisieren
- Bewusstsein für regionsbezogenen Konsum schaffen
- Unnötige Lieferwege verkürzen und Verpackungsmaterial einsparen
- Unsere Nutzer aufklären über gesunde Ernährung, Ernährungsweisen, Sport, Fitness und saisonale Gerichte und die Bedürfnisse unseres Körpers
- Tipps / Tricks und Trends aus dem Bereich Green Lifestyle teilen
- Die Welt ein Stück ‚grüner‘ machen und das Bewusstsein schaffen, dass wir mit unseren Ressourcen nachhaltig umgehen müssen

Unter der Message Stay Green! entwickeln wir für euch nachhaltige Eigenprodukte. Vom Filzshopper für plastikfreien Einkauf über die vegane Bommelmütze bis zum Upcyclingmöbelstück, fertigen wir grüne und Ecoprodukte die euch das Leben erleichtern sollen und gleichzeitig eine Message verbreiten. Dabei legen wir besonders hohen Wert auf Qualität der Materialien und die Zertifizierung durch GOTS, FairTrade und andere Ökosiegel. Jedes unserer Produkte wird dabei von jungen Labels, StartUps (z.B. WYOB) oder regional ansässigen Designern gefertigt (z.B. APPETIT). Mit dem Kauf jedes Eigenproduktes von Upyama – Stay Green! unterstützt Ihr ein nachhaltiges oder soziales Projekt in der Region, in der es gefertigt wurde z.B. Kinderhospiz Mitteldeutschland. Mit dieser regionalen Unterstützung gleichen wir Lieferwege von Produktionsstandorten aus und die finanzielle Hilfe, landet in der Region aus der das Produkt am Ende kommt. Viele der Eco-Produkte und der nachhaltigen, gesunden Produkte

Regionalität besitzt den größten Nachhaltigkeitsfaktor!

haben bereits einen langen Weg hinter sich, wenn Sie bei uns ankommen. Upyama – Local Green Spots setzt an diesem Punkt an und stellt die Frage: wie nachhaltig kann ich leben mit Produkten aus meiner eigenen Region? Wir schaffen es, ca. 75% unserer Lebensmittel und Produkte für den täglichen Bedarf, aus einem Umkreis von 200km zu beziehen, wenn wir Lieferanten, Hofläden und die richtigen Green Spots kennen. Mit diesem bewussten Konsum stärken wir unsere eigene Region, lokale Produzenten und vermeiden, zudem unnötige Lieferwege und Verpackungsmüll. Upyama setzt sich dafür ein, dass Konsumenten sich bewusst mit Lebensmitteln und Produkten auseinandersetzen und bietet gleichzeitig Infomaterial und eine Austauschplattform für gleichgesinnte Weltretter!



Upyama: Herausgeber des GREEN^{UP} Magazins

www.upyama.de



Upyama Green Spots App und Website



Eine Auswahl der Upyama - Produkte: Vollholzbike, Veganer Filzshopper, StayGreen Bioshirt & Hoodies, Biobaumwoll Beanies uvm.

GREEN PRODUCT SENSATIONS I



#Paulchen Shirt Vegan

Paulchen ist ein Symbol für alle Opfer der Milchindustrie. Das Shirt ist ein Teil der WYOB- Art Kollektion und in zwei Farben erhältlich. Das Design Paulchen gibt es in drei Farbvariationen. Die Shirts sind zertifiziert und aus hervorragender Bio- Qualität. Der Druck ist hochwertig und nach allen Öko- Standards.
www.wyob.de



#Early Bird Connection

Ein ambitioniertes Designer-Duo aus Erfurt, welches Möbel, Lampen und Dekorationen im Shabby Chic, Industrie Design oder Vintage Look bearbeitet. Hierbei entstehen individuelle und hochwertige neue Produkte aus alten Materialien, alles in liebevoller Handarbeit.
www.earlybirdconnection.com



#Holzbike Velo

Das Holzbike ist ein absoluter Hingucker bei jeder Fahrt oder Ausstellung. Es ist der perfekte Werbeträger für nachhaltige Unternehmen, Bio- Hotels und Bikeshops. Für einen Ausflug auf den Markt oder eine romantische Fahrt um den See ist es der nachhaltigste Begleiter, den man haben kann.
www.upyama.de



#JAN 'N JUNE

Slow Fashion ist hier das Designermotto. Das Mode-Label produziert umwerfend schöne, nachhaltige Mode zu fairen Preisen. Die verwendeten Materialien sind zu 100% nachhaltig und bestechen durch ihre Alltagsstaulichkeit und ihre Individualität.
www.jannjune.com



#Tanz auf Ruinen

Upcycling Ideen und Upcycling Kunst finden hier zusammen. Ob in Form von handgefertigten Taschen und Portmonees, Gürteln aus Fahrradschläuchen, Schlüsselanhängern, Schmuck und vielem mehr. Hier gibt es künstlerisch, handgefertigte Unikate, die aber auch den Alltagstest eindeutig bestehen.
www.tanzaufruinen.de



#Vegarn

Hier erhält man ein ausschließlich veganes Sortiment an hochwertigen Strick- und Naturgarnen, die mit Liebe in jeder Faser, fair produziert werden. Aber auch Stricknadel aus Holz und Bambus und Strickanleitungen werden angeboten. Zudem findet man nachhaltig hergestellte Wellnessartikel in liebevoller Handarbeit hergestellt.
www.vegarn.eu



#Dreisechzig

Die Wurzeln von dreisechzig sind tief im Thüringer Wald verankert. Dieses junge Modelabel produziert outdoorinspirierte Streetwear und stellt den Fokus dabei auf Nachhaltigkeit. Die verwendeten Stoffe sind aus recycelten PET- Flaschen und Baumwollschnittresten und werden zu stylischen, multifunktionalen und langlebigen Modeprodukten verarbeitet.
www.drei-sechzig.com



#Treibholzkunst

Jedes produzierte Stück ein Unikat. Aus Treib- und Naturholz wird Interieur handproduziert. Die verarbeiteten Materialien werden gesammelt, getrocknet, gereinigt um dann zu Lampen, Spiegeln oder auch Möbeln weiterverarbeitet zu werden.
www.treibholzkunst-bodensee.de

Cloudbasierte IT - Lösungen für dein GRÜNES STARTUP oder Unternehmen

Bezahlbare Warenwirtschaft gesucht?

Stellen Sie sich Ihre maßgeschneiderte Lösung mit den vollintegrierten Modulen ERP, CRM, FMS, PPS, eCommerce, MIS zusammen. Egal ob Kauf oder Miete, beides ist möglich!

Sie haben Bedarf an Speziallösungen oder brauchen nur eine schlanke Lösung im Bereich Warenwirtschaft? Dank eines **updatesicheren Programmierkonzeptes** lässt sich unsere Lösung individuell erweitern und anpassen.

Unsere Lösung ist **komplett webfähig** - für mobile Devices wie Tablets und Smartphones. Sie können von überall flexibel reagieren, ob auf Geschäftsreisen oder aus Ihrem Garten.

Schon ab
99.-€
mtl.



© Rawpixel.com



Mehr Informationen finden Sie unter:
www.startup.boerner-it.de | Tel: +49 3691 8586 0 | info@boerner-it.de



WAS IST EIGENTLICH?

Green Lifestyle



© giorgiomtb

Wortwörtlich übersetzt bedeutet Green Lifestyle ‚Grüner Lebensstil, Grüne Lebenseinstellung.

Doch was geht einher mit diesem großen allumfassenden Begriff? Und ab wann bin ich denn grün und wann nicht mehr? Ich möchte diesen Dingen heute ein wenig auf den Grund gehen und mit euch herausfinden was denn ‚Green‘ und vor allem ‚Lifestyle‘ im Zusammenhang bedeuten. Jetzt bin ich selbst natürlich nicht der grüne, allwissende Oberguru. Fakt ist, bis vor ca. 5 Jahren waren mir diese Themen weder ein Begriff noch habe ich bewusst nach einem nachhaltigen Credo gelebt. Heute bin ich dankbar für die vielen Chancen und Möglichkeiten die ein nachhaltiger Umgang mit sich selbst, seiner Ernährung und seiner Umwelt mitbringen. Green Lifestyle ist für mich ein ressourcenschonender, nachhaltiger Umgang mit sich und seiner Umwelt, gepaart mit viel frischer Luft, Liebe zur Natur und Tieren. Der ein oder andere mag denken, dass ein Green Lifestyler ein Selbstversorger ist, der autark von allem in und mit der Natur lebt. Stimmt, denn definitiv ist derjenige grün. Was die beiden Begriffe aber zeigen ist eine Art ‚neuer

Trend‘. Der ‚Humus und Liebe‘ und der ‚Work-Life-Balance‘ in der Natur-Trend. Viele junge Menschen, Studenten, Naturburschen und auch Hipster wollen nachhaltig und gesund leben, essen, ökologische Kleidung tragen und soziale Projekte unterstützen. Aber woher kommt der Hang zum ‚grün‘ sein? Woher kommt der Hang sich gezielt mit der eigenen Ernährung auseinanderzusetzen? Woher kommt der Hang auf einmal mehr zu wollen? Gerade in Deutschland stehen der Generation Y die Türen in die Welt offen, der Bildungsweg kann 1000 verschiedene Formen annehmen. Es kristallisiert sich heraus, dass junge Menschen lernen wollen, spüren wollen, sich für andere Kulturen begeistern um auf diesem Weg irgendwie das zu finden, was Sie selbst glücklich macht. Und um eben genau dieses IRGENDWAS geht es!

BEGEISTERUNG UND PERSÖNLICHE FREIHEIT!



GENERATION Y

Warum ist aber das Streben nach persönlicher Freiheit scheinbar so ablehnungswürdig? Die Generation Y sei nicht Fisch, nicht Fleisch. Als Kreuzung von 68ern und Babyboomern, was die Sache genetisch betrachtet wahrscheinlich sogar trifft, stehen sie zwischen den Stühlen. Ihnen wird vorgeworfen zwischen Weltveränderung und Selbstverwirklichung zu pendeln.

Wir verdanken Boomern und 68ern viel. So viel, dass uns keine große Vielfalt an Veränderungswürdigem mehr geblieben zu sein scheint. Die Errungenschaften der vorangegangenen Generationen ermöglichen es uns den Lebensstil zu führen, für den sie gekämpft haben. Biedermeier könnte sich nun ins Idyll zurückziehen, doch entgegen Matuscheks Logik begehren die Digital Natives durchaus auf. Das Streben nach besseren Arbeitsbedingungen ist nicht der Luxus, wie er oft beschrieben wird. Es ist unsere Form der Weltverbesserung. Dies als minderwertig zu deklarieren ruft in mir das Bild von Großeltern hervor, die mahndend skandieren: „Wir haben damals noch Ideale gehabt!“ Uns wird vorgeworfen nur noch zu kopieren, dabei ist es gar nicht so leicht heute Neues für sich zu beanspruchen. Alles war schon einmal da. Und das ist gut, zeugt es doch von einer steilen Lernkurve. Dieser exponentielle Wissensanstieg der letzten 160 Jahre katapultierte unsere Generation förmlich in einen Zustand der Maslowschen Bedürfnis-Vollbefriedigung. Uns geht es körperlich gut, wir haben keine Angst um Leib und Leben und unser Soziales Netz ist auch recht stabil. Was nun? Klar wir haben Zeit uns erst mal um uns selbst zu kümmern und damit aber über kurz oder lang einen Weg hin zur Selbstverwirklichung zu finden. Den Individualbedürfnissen ist für die Generation Y die Selbstverwirklichung jedoch immanent. Es charakterisiert uns im Kleinen zu agieren, um Großes zu erreichen.

Auszug aus dem Green Lifestyle Blog von Upyama, geschrieben von Denise Möller am 05.04.2016

Längst ist die Berufswahl nicht mehr verbunden mit familiären Zwängen sondern mit dem Gedanken, dass eine sinnvolle Arbeit das eigene Leben bereichert und die eigene Person weiterentwickelt. Die Generation unserer Eltern hatte wenige dieser offenen Türen und auch nicht die Konsumwelt die uns jungen Menschen heute geboten wird. Wir aber wurden in diese Konsumwelt geboren, es gibt eben einfach alles und das ALLES macht uns am Ende doch nicht glücklich. Ich glaube die Werte einer Freundschaft, einer intakten Familie und unserer Gesundheit haben einen höheren Stellenwert in der Generation Y erreicht als es bei unseren Eltern und Großeltern der Fall war. Beziehungsweise wollen wir diese Werte für uns in den Vordergrund stellen. Kulturen vermischen sich, lange Abende gemeinsam in einer Bar, regelmäßiges gemeinsames Essen, eine Siesta – all das nehmen wir uns an und verinnerlichen es in unserer Kultur. Der Green Lifestyle verkörpert für mich also nicht nur gesundes Essen und Leben, sondern gerade zwischenmenschliche Beziehungen, Hilfe, Rat und vor allem Kreativität. Wenn Ihr jetzt an einen Öko-Hipster denkt (das Wort ist auch zum niederknien), was habt ihr vor euch? Magdalena von der Supermarkt Kasse oder eher Max, den tätowierten, veganen Freerider und Upcycling Künstler?

Green Lifestyle hat in erster Linie etwas mit Selbstverwirklichung zu tun. Ob der Extremsportler oder die Familienmutter, alle achten bewusst auf sich und gehen Kompromisse zuliebe der Umwelt oder Ihrer Gesundheit ein. Jetzt habe ich viel von Trends und Schischi gesprochen – weil es eben derzeit einfach noch ein Trend, und in den meisten Köpfen keine Lebenseinstellung ist. Eine Lebenseinstellung

wird es dann, wenn du anfängst es einfach zu tun und nicht darüber zu reden. Grün bist du dann wenn dein Verhalten sich umweltschonend in den Cradle to Cradle Prozess einfügt. Grün bist du aber auch, wenn du versuchst, da wo du es kannst, nachhaltig zu leben. Das du dafür nicht 65km mit dem Rad zur Arbeit fährst liegt auf der Hand – aber deine Zeit in der Natur zu verbringen macht es für dich allein schon wieder gut. Der Green Lifestyle fängt also bei jedem selbst an – bei deinem Körper, deinem Gemüt und den Menschen um dich herum. Ein guter Freund sagte mir einmal: Denke

SELBSTVERWIRKLICHUNG, KREATIVITÄT UND BEWUSSTSEIN SCHLIESSEN SICH NICHT AUS!

daran, dass du nur so stark bist wie die 5 engsten Menschen um dich herum! Er hatte Recht! Es liegt an uns mit wem und welcher Energie wir uns umgeben und was wir bewusst zulassen. Denn am Ende wollen wir doch alle glücklich und gesund sein und der ein oder andere möchte nebenbei noch die Welt retten. In diesem Sinne - wir sind nicht Fisch, nicht Fleisch aber wir brauchen auch keine Definition für um ein nachhaltiges Leben zu führen!

frisch | bio | nachhaltig | fair | gesund | regional



FOLGEN SIE UNS
AUF FACEBOOK!

biokiste
-eisenach.de



Jetzt Biokiste für Zuhause bestellen unter :

Alexanderstraße 16 | 99817 Eisenach | Tel.: +49 (0) 3691 - 203858 | bestellung@biokiste-eisenach.de



GRÜNE PROJEKTE IN DEN STARTLÖCHERN

Kiezbett



Das erste Slow-Bed, fair und transparent produziert.

Kiezbett, ein Berliner Projekt das ein Bett lokal, fair und absolut nachhaltig produziert. Das Holz dafür stammt aus dem Grunewald und dem Tegler Wald. Die Berliner Forsten sind ein von Naturland zertifizierter Forstbetrieb. Vordringend werden die Stämme von Auszubildenden gefällt. Den Transport zum lokalen Sägewerk übernehmen Pferden, die Verarbeitung erfolgt in einer Inklusionswerkstatt, verpackt wird alles in Recyclingmaterial und die Lieferung übernimmt ein Lastenrad. Das ist nur ein kleiner Abriss über die Entstehung dieses Slow-Beds, der aber schon deutlich zeigt wie transparent, nachhaltig und sozial dieses junge StartUp in Zukunft unsere Schlafzimmer verschönern kann. Bei Startnext kann man dieses Projekt noch bis zum **23.05.2016** unterstützen.

Naschen! Pur und natürlich.

Gleem Finest Natural Sweets werden in liebevoller Handarbeit in Hamburg hergestellt. Sie arbeiten dabei eng mit kleinen Farmer- Kooperativen auf Bali und in Peru zusammen, genauso wie mit Produzenten aus Deutschland. Ihr erhaltet bei Gleem, zucker- und glutenfreie aber auch milch- und eifreie Süßigkeiten in Rohkost- Qualität. Früchte und Honig aus nachhaltigen Imkereien versüßen die kleinen Köstlichkeiten auf ganz natürliche Weise. Mit Gleem ist die erste zuckerfreie Patisserie entstanden. Sie verarbeitet nur naturbelassene und hochwertige Zutaten. Die Produktpalette reicht über vegane Pralinen, Raw Food Brownies, bis hin zur Honigschokolade und vielem mehr. Bis zum **17.05.2016** läuft ihre Crowdfunding- Kampagne auf Startnext.

GLEEM

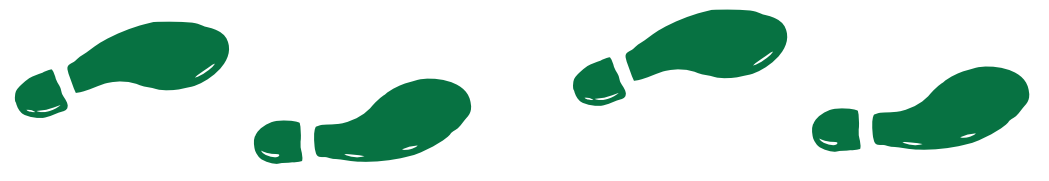


Klamotten direkt aus Oma's Kleiderschrank.




Warum immer neu kaufen, was doch schon lange da ist. Bei Oma Klara wird Modedesign neu angepackt. In Handarbeit und mit viel Liebe zu Mode werden alte Sachen, teilweise direkt aus Oma's Kleiderschrank, zu neuen Vintagestücken verarbeitet. Anstelle die ausrangierten Kleidungsstücke wegzuwerfen werden sie hier mit neuem, trendigem Leben wiedererweckt. Man findet originale Einzelstücke, egal ob Blusen, Shirts, Kleider oder Schuhe und jedes erzählt seine eigene Geschichte. Die Crowdfunding- Kampagne ist am 30.04.2016 beendet. Wir wünschen viel Erfolg weiterhin. Wer neugierig geworden ist kann diese unter www.oma-klara.de stillen.

Oma Klara





Kriterium	Proband 1	Proband 2	Proband 3
Geschlecht	männlich	männlich	weiblich
Alter	30	72	58
Beruf	Sales Manager	Rentner	Lehrerin
Wohnart	Mehrfamilienhaus	Einfamilienhaus	Mehrfamilienhaus
Größe Wohnfläche m ²	130 m ²	80m ²	95m ²
Neubau / Altbau	Neubau	Altbau / saniert	Altbau
Personen im Haushalt	1	2	3
Heizenergie	Gasheizung	Holzpellets, Kamin	Holz, Kamin
Temperatur im Haus	23°C	20°C	20-21°C
Stromanbieter	Strom-Mix	Strom-Mix	Ökostrom
Stromverbrauch	Hoch	Mäßig	Niedrig
Energiesparlampen	Nein	Ja	Ja
StandBy Geräte	Nein	Ja	Ja
Nutzung Unterhaltungselektronik in h	5 täglich	1h täglich	1h täglich
Waschmaschinen Nutzung pro Woche	2-3 pro Woche	1 pro Woche	2 pro Woche
Durschen pro Woche	2h	0,5h	1h
Recyclingpapier Nutzung	Nein	Nein	Ja
Tageszeitung Lieferung	Nein	Ja	Nein
Ausgaben für Hygiene und Kosmetik pro Monat	100.-€	30.-€	50.-€
Kleidungskauf Neu wie oft?	wöchentlich	alle 1-3 Monate	alle 3-6 Monate
Second Hand Kleidung vorhanden?	Nein	Ja	Ja
Mülleimer pro Woche	2-3	2	1-2
Wird Müll getrennt?	Nein	Ja	Ja
Fleischkonsum	täglich	täglich	nie
Konsum tierischer Produkte	täglich		nie
Biolebensmittel Konsum	Nein	Nein	Ausschließlich
Lebensmitteleinkauf Regional	Nein	Ja	Ja
Frische, TK oder Konserven Produkte?	TK	Konserven, Frisch	Frisch
km pro Woche mit PWK	800km	50km	300km
Fahrgemeinschaft Nutzung	Nein	Nein	Ja
Moped oder Motorrad vorhanden	Ja	Nein	Nein
Öffentliche Verkehrsmittel Nutzung	Nein	Nein	Ja
Fahrradnutzung pro Woche in km	Nein	30km	50km

Fußabdruck in Hektar	11,0	5,4	2,84
Soviele Erden würden wir benötigen wenn jeder dieses Konsummuster haben würde:			

Unser Fußabdruck

ein Feldversuch - wie nachhaltig leben wir?

Der grüne Fußabdruck eines Menschen beschreibt wie groß seine Spur ist, die er durch seine Lebensweise und seinen Konsum auf der Erde hinterlässt. Ein gesunder Fußabdruck der es unserer Erde ermöglicht noch Jahre lang fortzubestehen läge bei 1,9 Hektar pro Person. In unserem Feldversuch haben wir 3 unterschiedliche Personen anonym befragt wie Sie Ihr Leben gestalten und wie das Konsumverhalten ist.

Sehr schnell erkennt man hier, dass wir alle einen zu großen Fußabdruck besitzen. In die Auswertung spielen verschiedenste Faktoren mit hinein wie z.B.:

- Lebensmittelkonsum
- Regionalität
- Stromversorgung
- Nutzung von Elektronik
- Fortbewegungsmittel
- Konsumgüter
- Nutzung der Waschmaschine
- Lebensmittelkonsum

Alle 3 Probanden haben die Fragen anonym beantwortet. Wir haben grafisch dargestellt wieviele Planeten wir bräuchten wenn jeder so handeln würde wie die befragte Person. Klar und deutlich sehen wir, selbst ein bewusstest Leben (Proband 3) reicht noch nicht komplett aus um unsere Erde zu erhalten.

Aber am besten stellen wir uns alle selbst die Frage: Wie groß ist mein Fußabdruck und was kann ich ändern oder vermeiden?

Probieren Sie es aus:

Unter Folgendem Link können Sie selbst Ihren Fußabdruck berechnen. Testen Sie, wie sehr Sie unsere Umwelt belasten und an welchen Stellen Sie vielleicht umdenken können. Ist es der Ökostrom oder der Konsum von Textilien? Alles kann helfen, wenn man nur den Anfang macht.

<http://www.footprint-deutschland.de/>



© gudrunhauer

Little Sun - Solar für die Welt

Ein globales Projekt mit sozialem Geschäftsmodell revolutioniert die Welt und bringt Licht an Orte, wo es eigentlich keine Stromversorgung gibt!



Wann habt ihr euch gegründet?
2012

Was produziert, entwickelt, schafft ihr?
Sonnenschein!! Solarenergie für die ganze Welt.

Warum seid ihr / bist du ein MACHER?
Weil wir daran glauben, dass sich die Welt mit Kreativität, Begeisterung und vielen kleinen Arbeitsschritten verändern lässt.

Wie kam es dazu?
Weil es uns interessiert wie sich Energie greif- und nutzbar machen lässt. Dabei ist die kleine Solarlampe Little Sun entstanden. Mit ihr lässt sich das abstrakte Thema des Energiezugangs einfacher, verständlich machen. Außerdem gibt es den klaren Bedarf. Weltweit leben 1,1 Milliarden Menschen ohne Stromzugang. Kinder machen abends im Licht von teuren Petroleumlampen Hausaufgaben, die pro Tag so ungesund sind, wie das Rauchen von 40 Zigaretten. Wir wollten einen gesunden Ersatz dafür finden und gleichzeitig Menschen überall auf der Welt für Solarenergie begeistern.

Was macht euer Produkt einzigartig?

Little Sun hat ein innovatives Design, das Menschen überall auf der Welt anspricht. Wir wollten keine funktionale Solarlampe für „arme Menschen in Afrika“ herstellen, sondern ein begehrtes Designobjekt, das sowohl im MoMA Store in New York als auch auf dem Mercato von Addis Abeba in Äthiopien gut ankommt. Das soziale Businessmodell trägt außerdem dazu bei, dass wir nachhaltige Vertriebsstrukturen in Regionen ohne Strom aufbauen und damit die lokale Wirtschaft fördern. Little Sun ist „trade not aid“. Hinzu kommt, dass Little Sun nicht nur eine schicke Solarlampe ist, sondern auch noch Kunstobjekt. Das Design hat der renommierte Künstler Olafur Eliasson entworfen und dank ihm, spendet Little Sun nicht nur Licht, sondern ist ein weltweites Symbol für Nachhaltigkeit und sauberen Energiezugang.

Wie sieht ein klassischer Tag bei euch aus?

Ein klassischer Tag bei Little Sun ist ein Tag voller Reisen – von der Kunstwelt in die Technik, von Europa nach Afrika, von Kindern zu Erwachsenen. Wir arbeiten daran, Menschen überall auf der Welt unter der Sonne zu verbinden. Im Moment arbeiten wir vor allem daran, unser zweites Produkt endlich auf den Markt zu bringen. Little Sun Charge ist Lampe und Solarladegerät in einem. Dafür werden fleißig Handys ent- und wieder aufgeladen, technische Details überprüft und diskutiert, wie wir es schaffen sollen, in dieser Jahreszeit vernünftige Fotos zum Thema „Sonne“ zu machen.

Welche Herausforderungen sind die größten denen sich die Menschheit in den kommenden Jahren stellen muss?

Energie, Umweltverschmutzung, Klimawandel – das sind natürlich die Themen die im Bereich der regenerativen Energien Grund für unsere Arbeit sind. Sie sind leider groß genug, obwohl es leider noch viele gleichermaßen große andere Herausforderungen gibt.

Welche Herausforderungen sind die größten denen du dich / ihr euch persönlich stellen musste(s)t?

Schwer zu sagen, bei Little Sun gibt es täglich viele kleine Herausforderungen – bisher haben wir sie alle gemeinsam meistern können. Sicherlich gehörte im ersten Jahr nach der Gründung vor allem dazu herauszufinden, wie man Solarprodukte in die verschiedensten afrikanischen Länder importiert, welche Zollregelungen es gibt, usw. Und vor allem zu merken, wie schnell sich das auch wieder ändern kann. Da das Projekt ursprünglich in der Kunstwelt entstand, waren das für uns natürlich völlig neue Themen.

ICH MÖCHTE KEROSIN-LAMPEN AUSLÖSCHEN! FÜR IMMER!

Was willst du unbedingt 1x im Leben machen?

Ich möchte Kerosinlampen auslöschen. Für immer, mit regenerativen Energien. Zum Glück arbeiten daran neben uns noch andere inspirierende Menschen, zusammen können wir das schaffen.

Was tust du nur für dich?

Ich habe große Freude an den meisten Dingen die ich tue, insofern tue ich eigentlich kaum etwas das nicht für mich ist.

Was willst du uns noch mitteilen?

Die meisten Menschen in Berlin, Deutschland oder Europa haben kaum eine Vorstellung davon, was es bedeutet ohne Stromzugang zu leben. Versucht einmal einen Tag oder auch nur ein paar Stunden ohne Steckdose auszukommen oder nach Sonnenuntergang nicht den Lichtschalter zu betätigen. Stromzugang und Wohlstand sind eng miteinander verbunden – ohne Strom weniger Bildung (Kinder können abends keine Hausaufgaben machen), weniger Profite (Geschäfte müssen früher schließen) und vor allem hohes Gesundheitsrisiko (Brände, giftiger Rauch durch Kerosinlampen).

Little Sun

Hast du eine Firmen – oder Produktbeschreibung? Dann ist hier Platz dafür:

Little Sun ist ein globales Projekt mit sozialem Geschäftsmodell, gegründet von Künstler Olafur Eliasson und Ingenieur Frederik Ottesen. Ziel ist es, saubere und erschwingliche Energie zu den 1,1 Mrd. Menschen in der Welt zu bringen, die ohne konstante Stromversorgung leben. Das erste Produkt des Unternehmens, die LED-Solarlampe Little Sun, wird weltweit verkauft. Im Frühling 2016 folgt Little Sun Charge, ein solarbetriebenes Ladegerät für Handys. Durch den Verkauf der „kleinen Sonnen“ in Regionen mit zuverlässigem Netzanschluss können Little-Sun-Produkte überall dort, wo keine flächendeckende Stromversorgung herrscht, zu niedrigeren, lokal erschwinglichen Preisen angeboten werden. Damit machen sie unabhängig vom Stromnetz und stellen eine saubere Alternative zu giftigen und teuren Lichtquellen auf Basis fossiler Brennstoffe dar, z.B. Petroleumlampen.



In Regionen ohne Strom baut Little Sun langfristige Vertriebsstrukturen zur nachhaltigen Unterstützung auf, arbeitet mit Unternehmern vor Ort und schafft Arbeitsplätze, um lokale Gewinne zu erwirtschaften. Das Little-Sun-Projekt wurde im Juli 2012 in der Tate Gallery of Modern Art in London ins Leben gerufen. Seither wurden weltweit mehr als 350.000 Little Sun Leuchten verkauft; fast die Hälfte davon in Regionen ohne Stromversorgung. Bereits im April 2014 investierte Bloomberg Philanthropies mit einem Darlehen von 5 Millionen Dollar in den langfristigen Strukturaufbau von Little-Sun-Projekten in mittlerweile über 10 afrikanischen Ländern.

Danke, Wir wünschen Little Sun weiterhin viel Erfolg!

Stefanos Veganes Experiment -

von einem Extrem ins Nächste
innerhalb von 10 Jahren!



Wie kam es dazu?

Ich hatte als ich Veganer wurde schon ein ziemlich bewegtes Leben hinter mir und musste so manches Hindernis überwinden. Nach einer turbulenten Schulzeit ohne Schulabschluss, schlug ich mich mit diversen Hilfsjobs durch. 10 Jahre nach diesem „Abgang“ holte ich allerdings meinen Abschluss auf dem zweiten Bildungsweg nach und machte dann die Ausbildung zum Fotografen. In der Europäischen Tattooscene war ich als Fotograf bekannt wie ein „Bunter Hund“ und genoss das Leben in all seinen positiven wie negativen Facetten - was mein Körper dann irgendwann damit kommentierte, dass er nach und nach den Geist aufgab.

Mein Körper wies mich in die Schranken!

Mein Körper wies mich 2012 in meine Schranken. Lähmungserscheinungen im Arm traten ein, die Diagnose der Ärzte machte mir keinen Mut. Mehrere Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule, so extrem dass mir ein Leben im Rollstuhl drohte. Eine schnelle OP, die das schlimmste verhindern sollte, endete fast tödlich. Atemlähmung in der Aufwachphase auf Grund meines Lifestyles. Alkohol, Drogen, Partys, kettenrauchend seit mehr als 20 Jahren & eine schweren Adipositas Phase II (knappe 140 kg) waren eben nicht gerade hilfreich in der Narkose.

Ich kam aber noch mal davon und beschloss mein Leben umzukrempeln. Vegan Straight Edge hiess mein neuer Weg. Ich fing an meine Ernährung umzustellen, gab das Rauchen und alle anderen Laster auf.

Wie sieht ein klassischer Tag bei dir aus?

Dank Vegan Straight Edge hab ich ein neues Leben geschenkt bekommen, eines an dem ich auch am Wochenende nicht mehr verkatert im Bett liege und das echte Leben im Rausch oder wegen seiner Folgen an mir vorbeizieht und ungenutzt bleibt. Deswegen startet mein Tag auch anders als noch vor einigen Jahren.

Ich bin heute morgen aufgewacht, etwas vor dem Wecker, der bei mir standardmäßig auf 9:00 h steht, erst einen halben Liter lauwarmes Wasser trinken, um den Flüssigkeitshaushalt wieder auf ein normales Level zu bringen. Ich hab einen Kaffee mit Hafermilch im Bett getrunken, den Hund im Arm, meine momentane Lieblingsserie „The Big Bang Theorie“ auf meinem 150 cm Bildschirm der direkt vor meinem Bett steht (der einzige tatsächliche Luxus den ich mir gönne), um noch ein wenig in Fantasiewelten abzugleiten - ein alltägliches Ritual bei mir.

Danach meditiere ich für mindestens 15 Minuten, manchmal im Liegen mit dem Hund im Arm, manchmal im Sitzen auf dem Kniestuhl oder im Lotossitz auf dem Meditationskissen, um mich für den Tag zu fokussieren.

Duschen, Rasieren, Zähne putzen und rein in die Barfuss-Schuhe, die mir Dominik auf unserem Camino Vegano, durch Portugal nach Santiago geschenkt hat und dann mit dem Hund für 1,5 Stunden an die Elbe. Morgenluft ist das Beste was es gibt auf dieser Welt für mich, an der Elbe sowieso.

Nach einem guten Frühstück geht es dann los mit den typischen Arbeiten die jeder machen muss, Mails abrufen, sortieren und beantworten, Mailbox abhören und Co. Wenn die Pflicht erledigt ist gehe ich an die Kür und plane neue Rezepte die es zu veganisieren gilt, Blogbeiträge, ich bearbeite Bilder von vorangegangenen Produktionen, gebe wie jetzt gerade per Mail oder Telefon Interviews, bestelle Rohstoffe für meine Produktionen. Wenn ich gebucht werde von Restaurants, Hotels, Privatpersonen oder sonstigen Veranstaltungen wie Messen, fahre ich mit der Deutschen Bahn (bisher verweigere ich ein eigenes Auto) hin. Koche dort, halte Vorträge zu den verschiedensten Themen wie Ernährung, Durchhalten, Veganes Wandern/Trekking, Jakobswege, gebe Kochkurse oder schule Hotel- und Restaurantpersonal, um die Betriebe für einen veganen Kundenkreis vorzubereiten. Gerade in diesem Bereich gibt es viele Fragen & Missverständnisse bei denen ich einfach und unkompliziert Betrieben helfen kann auch veganen Gästen den Aufenthalt so schön wie möglich zu machen. Denn machen wir uns nichts vor, Veganer sind ein ernstzunehmender wirtschaftlicher Faktor geworden, da braucht man nur die großen Fleischbetriebe anschauen die plötzlich veganen Aufschnitt raushaben.

Welche Herausforderungen sind die größten denen sich die Menschheit in den kommenden Jahren stellen muss?

Ich denke, dass es der Welthunger, Wasserknappheit & die Armut auf der Welt sein werden. Denn das sind die Dinge die meiner Meinung nach für das größte Leid und die meisten Kriege auf der Welt verantwortlich sind.

Veganismus ist da nur ein Schritt von vielen, es gibt viele Baustellen die es anzugehen gilt, Stichpunkte sind da: Wasserverbrauch, Nachhaltigkeit, ECHTES Bio, Massentierhaltung, all das und noch mehr spielen zusammen in dieselbe Richtung. Nämlich das unsere Erde im Begriff ist komplett und unwiederbringlich kaputt zu gehen.

Welche Herausforderungen sind die größten denen du dich / ihr euch persönlich stellen musste(st)?

Die echte und klare Entscheidung für mich ganz persönlich zu treffen mich wirklich ändern zu wollen. Alkohol und Nikotin aus meinem Leben zu verbannen, vegan leben zu wollen, die Welt wenigstens ein klein wenig besser machen zu wollen und keine Luftschlösser zu bauen. Wenn es nämlich keine echte Herzensentscheidung ist, ist man schneller wieder zurück in den alten Mustern als man Sojahacksteak sagen kann...

Was willst du unbedingt 1x im Leben machen?

Ich möchte mit dem Rucksack die komplette Welt bereisen, alles an veganen Spezialitäten aus jedem Land zu probieren, mich den Herausforderungen stellen, die vegan zu Reisen mit sich bringen und darüber auf www.vgnexp.com schreiben.

Was tust du nur für dich?

Tattoo's & Meditieren.

Dein ultimativer Tipp für Entspannung und einen stressfreien Tag?

Den Wecker 1-2 Stunden vor stellen und sich wirklich Zeit nehmen ganz entspannt in den Tag zu finden, in dem man noch liegen bleibt aber das ganz bewusst tut. Dann all das was man sonst in 15 min presst, um noch pünktlich aus dem Haus zu kommen, ganz in Ruhe machen und sich regelmässig Zeit nehmen zu Meditieren (kann man lernen). Denn in dieser hektischen Zeit haben wir alle verlernt einfach mal eine Zeit mit uns selbst zu sein.

Was ist dein Lebensmotto?

Stay true and never give up!



Wann habt ihr euch gegründet?

VGNEXP bzw. Stefano Vicinoadio's Veganes Experiment ging im Mai 2013 online, eine Firma/ Unternehmen wurde daraus dann im März 2014 als mein Kochbuch „Cook Wild Vegan“ in die Regale kam.

Was produziert, entwickelt, schafft ihr?

Ich würde sagen, ich entwickle vegane Rezepte, schaffe Bilderwelten da ich gelernter Fotograf bin und schreibe auf meinem Blog www.vgnexp.com, meinen Facebookseiten und habe vor kurzem mit viel Tamtam mein erstes richtiges Buch rausgebracht. Es heisst „Stay true and never give up“ und handelt von meinem Jakobsweg, dessen 800 km ich nie hätte gehen können, wenn meine Umstellung auf eine voll vegane Ernährung mich nicht wieder gesund gemacht hätte.

Warum seid ihr / bist du ein MACHER?

Ich war nie ein Typ der nur halbe Sachen macht, leider galt das für positive wie negative Dinge. Aber alles was ich heute Positives tue, mache ich nur aus dieser „Ganz oder gar nicht“ Attitüde heraus. Mein Leitsatz, der auch mein Buchtitel wurde sagt auch genau das... Stay true and never give up, ganz oder gar nicht.



Lars Lewandowski & Antje Kirchner - die Skilounge



VINTAGE MÖBEL UND FREIHEIT!

UPCYCLING IN HANDARBEIT - MIT LIEBE ZUM DETAIL

Die Skilounge aus dem Herzen Thüringens hat es sich zur Aufgabe gemacht einem längst verbrauchten Produkt wieder neues Leben einzuhauchen und dabei seinen Charme, seine Ecken und Kanten, seine persönliche Geschichte und so seinen Flair in besonderer Atmosphäre weiterleben zu lassen.

In Handarbeit fertigen Sie Lifestylemöbel und Vintage-Wohnaccessoires aus alten, gebrauchten Ski aller Art, Sportgeräten oder Industriemöbel, dein individuelles Lieblingsstück im rustikalen Vintageflair.

Ein wahrlicher Eyecatcher für jede Wohnung, Geschäftsgebäude, Restaurant, Hotelinteriors, Designer-Lofts oder Bauernhäuser! Jedes Produkt erzählt dabei seine eigene Geschichte, wenn es in der Skilounge Manufaktur von Hand aufgearbeitet wird. Vom schnellen Abfahrtslauf bis hin zum gemütlichen Wanderski oder einer alten Hobelbank haben alle eines gemeinsam: das Wohlgefühl von Sport, Gesundheit, Freiheit und das Gefühl nach einem langen Tag in ein gemütlich warmes Zuhause zu kommen. Das Gefühl von: Angekommen-Sein! Die Skilounge Manufaktur sitzt im Herzen Deutschlands, im Thüringer Wald am Rennsteig – das Gefühl von

Naturverbundenheit und Sport im Grünen wurde Ihnen also in die Wiege gelegt.

Dieses Feeling wird in der Philosophie aufgegriffen und genutzt, um daraus ein Möbelstück Ihrer Wahl zu schaffen, dass Ihnen diese Behaglichkeit in Ihre Wohnung, Ihren Wellness-Bereich oder Ihr Loft bringt. Ganz gleich ob Bank, Garderobe, Sessel, Küche oder Getränkebar – kreierte werden mit Ihnen gemeinsam die passenden Produkte. Eine kleine Schnalle zeigt dabei manchmal eine fantastische Wirkung, wenn man Sie dort anbringt wo Sie

“NACHHALTIGKEIT UND RECYCLING SIND FÜR UNS LEBENSGEFÜHL UND CREDO - SO VERWENDEN WIR ALLE SCHRAUBEN UND KLEINTEILE DER ROHPRODUKTE FÜR DIE EINZELSTÜCKE UNSERER KUNDEN WIEDER.”

praktisch ist aber keiner Sie vermutet. Hier ist Kreativität und Querdenken gefragt was die Skilounge ohne Zweifel regelmäßig dazu bringt über sich selbst hinaus zu

wachsen. Schon mal in einer Küche aus alten Werkbänken mit modern integrierten Geräten, auf einer Bank aus Wasserski gesessen?

Die Skilounge schafft ein Lifestyle-Produkt, von dem Sie weiß, dass es höchst individuell ist und gleichzeitig verschiedenste Menschen begeistert und zusammenbringt. Außerdem spielt der Nachhaltigkeitsgedanke eine tragende Rolle. Warum immer neue Möbel kaufen wenn man doch aus alten, eigentlichen wertlosen Dingen noch soviel Charme holen kann?

Das spannende an unserer Arbeit, die uns jeden Tag auf's neue herausfordert und formt, sind die Menschen hinter den Ideen und Anfragen für eine Inneneinrichtung und die vielen Geschichten die diese

mit Ihren alten Produkten oder Lieblingsstücken verbinden, sagt uns Lars Lewandowski im Interview.

Die Menschen meinen Ikea-Regale sind Unikate aber für die Skilounge fehlen solchen Produkten einfach die Seele und auch die Liebe die man einem Produkt in der Handfertigung mitgibt. Es geht um Begeisterung und darum das zu tun was einen selbst erfüllt.

Eine Auswahl der unikalen Ski-Möbel und Vintage Wohnaccessoires finden Sie im aktuellen Designkatalog oder auf der Website der Skilounge.

Neue spannende Kreativprojekte sind bereits in Planung. Bleibt auf dem Laufenden via Facebook oder Instagram. #skilounge



ES HAT ETWAS MIT BEGEISTERUNG ZU TUN UND DAS WIR UNSER LEBEN FÜLLEN, MIT DEM WAS WIR GERN TUN!



Mehr Infos unter: www.ski-lounge.de
Mail: hi@ski-lounge.de

GREEN PRODUCT SENSATIONS

Hier findet ihr eine Auswahl an Produkten die wir auf unserem Weg entdeckt haben und die allesamt nachhaltig, grün oder sozial sind. Ein Blick auf die einzelnen Webseiten lohnt sich, denn hinter allen Produkten stecken tolle grüne Macher.



#2 Lizza

Der Superfoodteig aus Leinsamen und Chiasamen, perfekt für leckere Pizza, knusprigen Flammkuchen oder auch belegt als Snack für Zwischendurch geeignet. Hier bekommt man eine glutenfreie, lactosefreie, reich an Omega3 Fettsäuren und äußerst leckere Alternative zu herkömmlichen Teigwaren.
www.lizza.de



#6 Lunch Vegaz

Fast Food muss nicht Junk Food sein. 30 der beliebtesten veganen und gesunden Gerichte aus aller Welt werden hier online geboten. Ein zusätzlich entwickelter Essensautomat bietet die Möglichkeit auch direkt vor Ort gutes und abwechslungsreiches Essen zu erhalten. Ob an Schulen oder Unis, in Unternehmen oder Krankenhäusern, überall sollen sie zu finden sein.
www.lunchvegaz.de



#3 Beliya

Das Label kreiert hochwertige Designerhandtaschen mit einem guten Zweck dahinter. Alle Taschen und Accessoires bestehen aus edlen Upcycling-Materialien wie Sofalederretouren oder Überschüssen aus Prêt-à-Porte-Kollektionen. Mit jedem Kauf unterstützt man die Finanzierung eines Schuljahres für Kinder in Entwicklungsländern
www.beliya.de



#7 Kurzzug

Kurzzug steht für etwas Besonderes und Einzigartiges in der Modewelt. Mit ihren Upcycling-Taschen aus ausrangierten Münchner U-Bahn Sitzbezügen und Ähnlichem, sind diese Accessoires einzigartig. Kurzzug wendet sich an eine stilbewusste Person, die gute Dinge schätzt und sich für echte Münchner Geschichte interessiert. Sie glauben fest an die Idee und ihre Produkte sprechen für sich.
www.kurzzug-muenchen.de



#4 Selosoda

Was für ein leckeres Erfrischungsgetränk. Die Kaffeekirsche ist die Hülle der Kaffeebohne und fand bisher keinerlei Verwendung. Hier wird sie sonnengetrocknet und durch einen Aufguss zum Erfrischungsgetränk. Verfeinert wird es mit Zitrone und Kohlensäure und gibt zusätzlich einen Energieschub für den Tag.
www.selosoda.com



#8 Korkie Bag Upyama

Der robuste und doch stylische Rucksack ist der ideale Begleiter für Einkäufe, den Stadtbummel, einen Ausflug oder den Gang ins Fitnessstudio. Er ist aus 100% Bio-Baumwolle handgefertigt und mit einem Fuß aus waschbarem nachhaltigen Korkleder besetzt. Das macht ihn nicht nur vielseitig einsetzbar, sondern auch zu einem kleinen Hingucker.
www.upyama.de



#5 Little Sun

Dies ist ein Gemeinschaftsprojekt des Künstlers Olafur Eliasson und des Ingenieurs Frederik Ottesen. Eine kleine Solarleuchte erhellt die Welt. Licht nicht aus der Steckdose, sondern mittels Sonnenlicht erzeugt. Das Design ist ein Mix aus Windrad und Sonnenblume. Ungefähr 10 Stunden Licht hat man bei einer Ladezeit von 3 Stunden.
www.littlesun.com



#9 Soulbottles

The world's cleanest drinking bottles - Die Glasflaschen im coolen Design für unterwegs. Sie sind zu 100% plastikfrei, praktisch und zudem mit einem auswählbaren Aufdruck individuell. Nachhaltigkeit, soziales Engagement und der Umstieg von Mineralwasser aus Plastikflaschen auf Leitungswasser, stehen im Fokus bei der Produktion dieser „Wasserveredler“.
www.soulbottles.de

Dr. Spiller
Biocosmetics

Kosmetikstudio
Cocciwelle

Zertifizierte Biocosmetik
mit Prüfsiegel COSMOS ORGANIC
Individuelle Kosmetikbehandlung
Ultraschall
Beratung
Pediküre



Inhaberin:
Claudia Rimbach
staatl. gepr. Kosmetikerin

Marienstraße 41 | 99817 Eisenach | Telefon: 03691-88 49 650 | www.kosmetikstudio-cocciwelle.de



SAISONAL TO GO

7 - REZEPTE

1 - MENÜ

vegan
paleo
low-carb
vegetarisch



Unsere Ernährung - unendliche Weiten und jeder hat immer einen gut gemeinten Ratschlag parat. Wer abnehmen will oder einfach nur gesund leben möchte hat die Wahl der Qual. Früher konnte man einfach ein Kochbuch aufschlagen und hatte viele leckere Rezepte vor der Nase. Heut muss neben jedem Kochbuch auch noch ein Wörterbuch liegen. Vom Low- Carb, zur LOGI- Pyramide über Paleo oder Vegan bis hin zu Pegan und Metabolic Balance. Was ist das alles?

Sogar unsere DNA wird durchstromert, um uns gesundes Essen auf den Leib zu schneiden. Ayurvedisches Essen soll besonders gut für Geist und Körper sein. Ganz ehrlich, ich dachte hierbei geht es um Cremes aber nein, ich wurde eines Besseren belehrt. Um zwischen all den Ernährungsformen durchzublicken, geben wir hier mal eine kurz und knappe Erklärung zu den gängigsten Trends „gesund zu essen“. Denn ganz ehrlich, wer blickt denn da überhaupt noch durch. Fangen wir mit was Einfachem an!

Vollwerternährung: Hierbei handelt es sich um eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise, gering verarbeitete Lebensmittel werden bevorzugt. Frische Lebensmittel sollen verarbeitet werden. Heißt, Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte. Daneben können auch kleinere Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sein. Ein reichlicher Verzehr von Frischkost bzw. Rohkost wird empfohlen und macht ungefähr die Hälfte der Nahrungsmittel aus. Also gar nicht so kompliziert.

Trennkost: Die hat meine Mutti schon vor 20 Jahren betrieben. Grundsatz ist - Eiweiß und Kohlenhydrate werden nicht zusammen gegessen. Also Tschüss Käsebrot, Kartoffeln mit Quark oder Spagetti Bolognese. Zudem gibt es auch noch neutrale Lebensmittel, sonst wäre es ja auch zu einfach. Man darf also Neutral und Eiweiß mixen, sowie Neutral und Kohlenhydrate. Eiweiß am Abend, Kohlenhydrate am Tag. Nur welches Lebensmittel wohin gehört, muss man sich erst einmal merken. Aber da hilft einem das Web gerne weiter.

KOCHBUCH ODER WÖRTERBUCH?



Wie der Laktoveganer seine Superfoods für die ketogene Ernährung einkauft und dabei versucht Low Carb zu leben indem er mit Pastinaken kocht!

#deutschesprache

Vegetarisch: Vegetarier essen kein Fleisch. Viele unter ihnen auch keinen Fisch. Alles andere darf in den Kochtopf.

Vegan: Der Veganer verzichtet vollkommen auf tierische Produkte. Das heißt, sie nehmen weder Fleisch noch Fisch, aber auch keine tierischen Produkte wie Milch, Eier, Käse, Gelatine etc. zu sich.

Steigern wir uns und schauen uns die Low- Carb, also „Wenig- Kohlenhydrate“- Ernährungsformen an! Low- Carb: Lebensmittel mit wenigen Kohlenhydraten und die mit viel Eiweiß bestimmen was auf den Teller kommt. Dazu noch Fisch, Fleisch, Nüsse, Gemüse, Beeren und „nicht-so-süße“ Obstsorten, Öle, Kräuter, Alternativprodukte wie Stevia, Zucker, Nussmehle, Shiritakinudeln, etc.

No- Carb: Dies ist eine ketogene Form der Ernährung- viele Sportler jubeln jetzt, weil sie genau wissen, was das heißt. Wir erklären es gern. Kohlenhydrate werden hier auf ein Minimum reduziert, so dass Fette und Eiweiße zum Hauptenergielieferanten werden. Die Ketose passiert, wenn der Körper keine Kohlehydrate mehr findet und somit die wichtigste Energiequelle wegfällt. Die sogenannten Ketonkörper, die in der Leber aus Fettsäuren produziert werden, stellen jetzt die alternative zu Glucose dar. Das muss als kleine Erklärung erstmal reichen.

LOGI: Bei der LOGI- Methode ernährt man sich nach dem Flexi- Carb- Prinzip. Was? Das reicht euch nicht? Dann noch etwas genauer. Hierbei muss man sich eine Lebensmittelpyramide vorstellen, die in mehrere Ebenen aufgeteilt ist. Lebensmittel werden anhand ihrer Energiedichte, Nährstoffdichte, dem Verarbeitungsgrad und der Anzahl an Kohlenhydraten eingestuft. Unten ist gut, oben nicht. Unten ist beispielsweise Gemüse, oben stehen Zucker, Honig und Weißweizenprodukte. Das alles kennen wir halbwegs oder haben es zumindest schon mal irgendwo gehört. Aber jetzt wird's langsam kompliziert aber versprochen, wir halten uns kurz!

Paleo (dt. Paläo): Ernähren wie die Steinzeitmenschen. Hört sich bei der Entwicklung, die der Mensch seither gemacht hat komisch an, oder? Ist aber recht einfach zu erklären. Es werden die Lebensmittel verarbeitet, die die Natur für den Menschen vorgesehen hat und von denen er sich in seiner Evolutionsgeschichte die längste Zeit bereits ernährt hat. Dazu zählen gute Fleischarten wie Wild, Rind, Kaninchen und Co. Neben Fleisch gehören auch Fisch, Meeresfrüchte, Nüsse und Samen, Gemüse und Beeren auf den Tisch.

Was der Jäger erlegt und der Sammler gefunden hat, dass darf gegessen werden. Dazu gehört eine bewusstere Lebensweise, ausreichend Schlaf, viel Bewegung, viel Lachen und Erholung im stressigen Alltag. Toll!

Metabolic Balance: Dies ist eine Diät bei der ein persönlicher Nahrungsmittelrahmenplan erstellt wird. Zu diesem Zweck wird Blut abgezapft. Die Blutwerte werden analysiert, die persönlichen Daten wie Körpermaße, Gewicht, medizinische Historie, Medikamente, Vorlieben und Abneigungen für Nahrungsmittel mittels eines dafür geschaffenen Computerprogramms ausgewertet und nochmals überprüft. Der daraus resultierende Rahmenplan enthält neben den erlaubten Nahrungsmitteln auch Verhaltensregeln die beispielsweise Sport und Schlafgewohnheiten betreffen und von selbstständigen Betreuern, meist Ärzten oder Heilpraktikern in einem Gespräch erläutert werden.

Ich weiß, es gibt ja noch so viele andere Formen der Ernährung aber um die Freganer und die Frutarier kümmern wir uns ein anderes Mal. Jetzt haben wir die Theorie abgearbeitet und kommen zur Praxis.

Auf den folgenden Seiten findet ihr leckere und schnelle Rezepte aus ausgewählten Ernährungsformen, die problemlos auch in die Tasche gepackt werden können und sich perfekt für das ausgewogene Essen unterwegs also „#ToGo“ eignen.



AUBERGINENRÖLLCHEN (12 STCK)

- 1 große Aubergine
- 1 große Zucchini
- 100 gr körniger Frischkäse
- 100 gr Rindergehacktes
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer und Majoran

1. Die Auberginen und Zucchini waschen und mit einem Hobel oder Messer längs in Scheiben schneiden. Auf Küchenrolle auslegen, mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten „entwässern“ lassen. Das ausgetretene Wasser im Anschluss abtupfen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen, beides darin kurz anbraten.

4. Jetzt das Gehackte dazu und kräftig mitanbraten und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

5. Auf eine Zucchinischeibe jeweils eine Auberginenscheibe. Darauf den Frischkäse streichen und das Gehackte verteilen.

6. Alles zu einem Röllchen zusammen rollen und mit einem Holzspieß befestigen.

7. Die Röllchen salzen und pfeffern und in einer Pfanne goldbraun anbraten.

© jukovalentin

To Go

low-carb

© Melima

GEMÜSEPUFFER (8 STCK)

- 2 Zucchini
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Koriander

1. Die Zucchini waschen und groß raspeln. Salzen und für ca. 30 Minuten stehen lassen. Danach in einem Küchentuch „auswringen“ allerdings nicht „zerquetschen“.

2. Mit dem Ei und dem Mehl vermengen.

3. Mit Salz, Pfeffer und Koriander kräftig würzen.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Masse zu Puffern formen und anbraten. Zwischendrin wenden. Wenn sie eine schöne Rostfarbe bekommen, sind die Gemüsepuffer fertig gebraten und können mit einem Kräuterdip angerichtet werden.

To Go

vegan

vegetarisch



CURRY GANZ FIX (2 PERSONEN)

- 1 Dose Kokosmilch
- optional 1 Packung Shirataki Nudeln oder Glasnudeln
- 1 Zucchini
- 150 gr Pilze deiner Wahl (Kräuterseitlinge, Steinpilze)
- 2 EL rote Currypaste
- 250 gr Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

1. Die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. Pilze putzen und klein schneiden, Zucchini in genauso große Stücke schneiden, Knoblauch hacken.

3. Die Zucchini in einer Pfanne mit Öl für ca. 5 Minuten anbraten.

4. Jetzt die Pilze für ca. 3 bis 4 Minuten mit in die Pfanne geben.

5. Im Anschluss den Knoblauch hinzu und kurz mit anbraten.

6. Nun das Ganze mit der Kokosmilch ablöschen und der Currypaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Als letzten Schritt die Shirataki Nudeln hinzu und alles gemeinsam aufkochen lassen.

© suradech_k

To Go

low-carb

© A_Lein

BLAUBEERMUFFINS 6 STCK

- 100 gr Blaubeeren (4 bis 5 Stück pro Muffin)
- 3 Eier
- 40 gr Kokosmehl
- 60 gr Kokosfett (geschmolzen)
- 4 EL Xylit
- 1 Vanilleschote oder auch Vanillearoma
- 1 TL Backpulver, wir bevorzugen Weinsteinpulver
- 1 Prise Salz

1. Die Eier zusammen mit dem Fett aufschlagen.

2. Mehl, Xylit und das Backpulver langsam hinzugeben und alles miteinander vermengen.

3. Das Mark der Vanilleschote bzw. das Aroma zusammen mit einer Prise Salz hinzugeben und die Masse zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

4. Die Muffinformen mit Papierförmchen auslegen und zur Hälfte mit Teig füllen.

5. Einen Teil der Blaubeeren hinzugeben und diese mit dem restlichen Teig bedecken.

6. Ein bis zwei der Beeren jetzt noch in den Teig drücken, ungefähr so, dass die Hälfte noch zu sehen ist.

7. Den Ofen auf 180° vorheizen und die Muffins für 20 Minuten backen. Wenn sie goldbraun sind, sind sie fertig. Kurz abkühlen lassen und schmecken lassen.

To Go

low-carb

vegetarisch

SUPPE DER SAISON 4 PERSONEN

vegan

paleo

low-carb

vegetarisch

- 250 gr Pastinaken
- 1 Brokkoli, kann aber auch weggelassen werden
- 1 Dose Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chillischote
- Salz und Pfeffer

1. Pastinaken und Zwiebeln schälen. Das Gemüse klein schneiden, den Brokkoli in Röschen schneiden, Chili entkernen und klein hacken

2. Öl in einem Topf erhitzen und alles für ca. 5 Minuten anbraten.

3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zusammen für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Einen halben Bund der Petersilie mit hinzugeben und alles pürieren.

4. Kokosmilch zur Suppe und gemeinsam nochmal aufkochen lassen.

5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und der restlichen Petersilie garnieren.

To Go



KÄSEKUCHEN OHNE BACKEN

To Go

low-carb

vegetarisch

Für den Boden:

- 150 gr gemahlene Mandeln
- 60 gr geschmolzenes Kokosfett
- 50 gr Xylit (wer keine Kohlenhydrate zählt nimmt 25 gr Zucker)

Für die Kuchenmasse:

- 350 gr Frischkäse
- 100 gr Sahne
- 2 EL griechischer Jogurt
- 1 Bio Zitrone
- 150 gr Xylit (oder 75 gr Zucker)
- 1 EL Gelatine
- 1 Schale frische Beeren zum dekorieren

1. Für den Boden die Mandel mit dem Fett und dem Zucker vermengen und in eine Springform als Boden drücken.

2. Frischkäsen, Jogurt und Zucker mit einander vermengen.

3. Die Masse mit einem TL Zitronenabrieb und einige Spritzer der Zitrone abschmecken.

4. Die Gelatine in zwei Löffeln Sahne auflösen und unter die Masse mischen. Den Rest der Sahne steif schlagen und ebenso vorsichtig unterheben.

5. Die Springform mit der Kuchenmasse füllen und für mehrere Stunden (minimal 4h) in den Kühlschrank stellen.

6. Einen Teil der Früchte pürieren und durch ein Sieb streichen (wenn die Früchte zu sauer sind, einfach mit Xylit oder Zucker oder auch Vanillearoma verfeinern).

7. Die Torte aus der Springform lösen und mit den Früchten und dem Püree ganz nach Belieben garnieren.

TASSENEIER

paleo

low-carb

To Go

- 8 Scheiben Bio- Schinken
- 8 Eier
- Einlage (kann variiert werden):
 - o 8 Cocktailtomaten
 - o 4 kleine Champignons
- Salz und Pfeffer, ein paar Blätter Petersilie

1. 4 Tassen mit jeweils 2 Scheiben Schinken auslegen.

2. Jeweils 2 Eier roh hinzu.

3. Tomaten und Champignons vierteln und zum Ei in die Tasse geben.

4. Alles mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

6. Ofen auf 160° vorheizen und die Tassen für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben. Die Garzeit variiert je nach eigener Vorliebe (10 Minuten – weiches Ei | 15 Minuten hartes Ei).

7. Nach der Garzeit das Ei entweder aus der Tasse stürzen oder direkt daraus genießen und garnieren.

Jetzt wird gekocht



Vorspeise: rote Beete Carpaccio mit Feta



© neillangan

- 2 große Kugeln rote Beete
- 150 gr frische Kräuter
- 1 Fetakäse
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Zitrone

To Go

Hauptgang: Spinattarte



© olhaafanasieva

- 1 Pkg Blätterteig (300 gr)
- 500 gr Spinat
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 1 Fetakäse
- Salz, Pfeffer, Zimt und frischer Koriander (1 Bund)

To Go

Dessert Tassenkuchen



- 12 EL Mehl
- 8 TL Zartbitter - Raspelschokolade
- 4 TL Backkakao
- 1 Prise Salz
- 4 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 6 TL Sonnenblumenöl
- 12 EL Mineralwasser

Für das Carpaccio

1. Die Rote Beete mit Hilfe eines Gemüsehobels in sehr dünne Scheiben hobeln und nebeneinander auf einen Teller legen, bis dieser bedeckt ist.
2. Die Scheiben mit ein paar Spritzern Zitrone beträufeln und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Rucola gründlich waschen und darüberlegen.
4. Darauf den Fetakäse streuen.
5. Jetzt noch einmal mit Pfeffer und Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln.

low-carb

vegetarisch

Für die Tarte

1. Den Spinat gründlich waschen und danach für ca. 5 Minuten in einem Topf dünsten, bis er zusammenfällt. Dann wieder aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Jetzt die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls klein hacken.
3. Danach das Ganze mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen, bis die Zwiebeln schön glasig sind.
4. Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Spinat, mit dem Koriander zu den Zwiebeln geben und mit Salz, Pfeffer und Zimt kräftig abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
6. Jetzt alles vom Herd nehmen, die Eier untermengen und den Fetakäse hineinbröseln. Alles gut vermengen.
7. Den Blätterteig in eine leicht gefettete Tarteform (wer keine hat kann auch eine Springform nutzen) drücken, auch die Wände damit verkleiden und die Spinat- Ei-Masse darauf gleichmäßig verteilen.
8. Jetzt muss die Tarte für ca. 20 Minuten bei 170° in den Ofen. Wenn der Blätterteig am Rand kräftig gebräunt ist, ist die Spinattarte fertig und kann aus dem Ofen genommen werden.
9. Kurz abkühlen lassen dann mit ein paar Krümeln Feta dekorieren und wie eine Torte anrichten.

vegetarisch

Für die Küchlein

1. Die Schokolade mit dem Öl zusammen in der Mikrowelle oder auf dem Herd vorsichtig erhitzen, bis die Schokolade geschmolzen ist.
2. In dieser Zeit Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und Kakao vermengen.
3. Die geschmolzene Öl-Schokoladenmischung darüber gießen. Wasser dazu und alles gut verrühren.
4. Der Teig kann nun noch in eine Tasse umgefüllt werden. Man kann ihn aber auch direkt darin anrühren. Das Gefäß muss groß genug sein, da der Teig auch etwas aufgeht.
5. Entweder man gibt die Tasse nun bei 800 Watt für 1 Minute, 30 Sekunden in die Mikrowelle oder man kann den Teig auch in Muffinförmchen im Ofen ausbacken bei ca. 180 Grad, 10-15 Minuten. Am besten schaut ihr hierfür in die Anleitung eures Backofens um das beste Ergebnis zu erzielen, da jeder Ofen anders backt.

vegetarisch

Saisonkalender Obst & Gemüse

Wann schmeckt's am besten?

Was wächst wann in unseren heimischen Gärten und auf den Feldern? Viele Obst- und Gemüsesorten die wir zu kaufen bekommen sind Lagerware aus heimischem Bestand. Wer aber wissen möchte wann die Erdbeere, der Apfel oder die Pastinake wirklich geerntet werden, findet hier einen regionalen Saisonkalender. Dieser eignet sich auch hervorragend um saisonale Gerichte zum kochen zu planen.

Gemüsesorte	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Gurke												
Karotte												
Kartoffel												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lauch												
Lauchzwiebel												
Lollo Rosso												
Mais												
Mangold												
Paprika												
Pastinake												
Radicchio												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Rotkohl												
Rucola												
Sellerie												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Tomate												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckerschote												
Zwiebel												

Gemüsesorte	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Artischocke												
Aubergine												
Blumenkohl												
Bohne, grün												
Bohne, dick												
Brokkoli												
Butterrüb												
Champignon												
Chicoreé												
Eisbergsalat												
Endivie												
Erbse												
Feldsalat												
Fenchel												
Frisée												
Grünkohl												

Obstsorte	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Apfel												
Aprikose												
Birne												
Brombeere												
Clementine												
Erdbeere												
Heidelbeere												
Himbeere												
Holunder												
Johannisbeere												
Melone												
Mirabelle												
Nektarine												
Pfirsich												
Pflaume												
Quitte												
Rhabarber												
Sauerkirsche												
Stachelbeere												
Süßkirsche												
Weintraube												
Zwetschgen												





Wer ist der liebste Freund des Menschen? Natürlich, sein Haustier oder genauer noch, sein Hund. Wir lieben unseren Hund, sorgen dafür, dass es ihm gut geht, dass er genug Auslauf und Streicheleinheiten bekommt, trainieren ihn und bringen ihm Kunststücke bei, erziehen ihn und sorgen immer für ausreichend Wasser und Futter. Und das ist toll so! Aber schauen wir mal genauer hin.

Wie oft denken wir beim Einkaufen nach, was wir essen wollen, dass wir uns ausgewogen und gesund ernähren. Machen wir das auch bei unseren Tieren? Oder werfen wir uns aus Gewohnheit den Sack Trockenfutter über die Schulter, die Sorte, die wir immer kaufen?

Wir haben das lange so gemacht. Wir wissen auch, beim Einkauf von Tiernahrung gibt es einiges zu beachten, zumal jeder Hund ein bisschen anders tickt. Doch durch die Masse an Angeboten unterschiedlichster Tiernahrung, Trocken- und Nassfutter, Huhn, Rind, Fisch und vieles mehr, legen wir vielleicht zu oft die Verantwortung für das Wohl unseres Hundes in die Hände der Tiernahrungsproduktion. Oder jetzt mal Hand aufs Herz, lesen wir uns immer die kompletten Inhaltsstoffe durch? Wissen wir wirklich, was alles im Futter verarbeitet wird? Muss mein Hund im Ernst Getreide oder Knochenmehle zu sich nehmen?

Der Hund als direkter Nachkomme des Wolfes gesehen, macht die Antwort auf diese Fragen relativ leicht. Oder habt ihr schon mal einen Wolf bzw. Hund mit voller Inbrunst in ein Brot beißen sehen? Der Blick auf die evolutionäre Entwicklung des Hundes macht uns den Gedanken an eine artgerechte Ernährung unserer Tiere schon um einiges leichter. Wenn ich darüber nachdenke, was Wölfe fressen, fällt mir sofort eins ein: Fleisch und Knochen und das roh. Nun möchte ich als Hundebesitzer aber nicht regelmäßig für mein Tier auf die Jagd gehen müssen oder Kaninchen einfangen. Da gibt es einfachere Wege. Bei meinen Recherchen bin ich auf das "barfen"

"HABT IHR SCHONMAL EINEN HUND MIT VOLLER INBRUNST IN EIN BROT BEISSEN SEHEN?"

gestoßen, ausgeschrieben heißt es so viel wie "biologisch, artgerechte, Rohkost-Fütterung".

So stellen beispielsweise verschiedene Anbieter, hierfür, speziell auf das Tier zusammengestellte Rohkostnahrung zur Verfügung. Wenn man sich die Zeit nimmt und sich ein bisschen genauer mit dieser Ernährungsform auseinandersetzt, kann man das auch selbst umsetzen. Man verwendet anstelle von industriell hergestelltem Trocken- und Nassfutter jetzt Rohprodukte, also Fleisch, Innereien, Knochen, Gemüse, Obst, Eier und wenige Milchprodukte sowie unterschiedliche Öle. Diese Produkte werden unverarbeitet miteinander sinnvoll kombiniert, so dass der Hund alle Nährstoffe die wichtig für ihn sind erhält. Eine natürliche Ernährung, ausgelegt auf das Beutetier wird für den Hund simuliert.

BARFEN

Natürliche Tiernahrung

Biologisch Artgerechte

Rohkost Fütterung

Hier ein paar Tipps:

- ca. 75% Fleisch und 25% Gemüse und Obst
- Ein ärztlicher Check vor der Umstellung ist ratsam aber nicht zwingend notwendig. Der Arzt kann über ein Blutbild herausfinden, wo es Mangel und wo es Überschuss an Nährstoffen bei ihrem Hund gibt,
- Nicht alle Fleischsorten sind roh gesund, füttern sie bitte nie rohes Schwein
- Nicht alle Obstsorten sind gesund, keine Weintrauben
- Abwechslung ist wichtig, ein Mix aus Fleisch, Innereien, Knochen mit Fleisch, Gemüse und Obst sorgt für eine ausgeglichene Nährstoffzufuhr,
- Gemüse am besten pürieren und mit Quark oder Öl vermengen,
- Knochen nicht kochen, sondern roh füttern
- Nicht nur eine Mahlzeit am Tag, sondern ruhig auch mit ausgewogenen Snacks arbeiten
- Leinöl oder auch Hanföl ist gut für die Haut und das auch beim Tier, Eigelb sorgt für feines Fell

Bringen sie Abwechslung in den Hundnapf. BARF- Anbieter unterstützen sie in der Umstellungszeit. Denn man kann auch schnell noch auf ein anderes Problem stoßen: Hilfe, mein Hund frisst das nicht!

Kann ich nachvollziehen, denn nicht anders als bei uns Menschen kann genau dieses Phänomen auftreten: "Was ich nicht kenne, (fr)ess ich nicht." Aber auch hier gilt ausprobieren und konsequent sein. Ganz oder gar nicht heißt die Devise und geduldig, unterschiedliche Sorten an Fleisch und Gemüse testen. Sie finden das, was ihrem Hund schmecken und guttun wird.

Es gibt sicherlich noch viel mehr zu dieser Form der Ernährung zu sagen und einige Fragen bleiben offen aber einen kleinen ersten Einblick konnten wir hoffentlich geben. Viele Spaß mit euren Hunden!





HEYMKINDER

Kunst Projekt aus Erfurt
100% Bio + Fair Trade



FAIRTRADE

AUF 50 STÜCK LIMITIERT

BIO-ZERTIFIZIERT

WANN WIRST DU EIN HEYMKIND?

WWW.HEYMKINDER.DE



GREEN FASHION!

Grüne Shirts gibts doch auch von Primark?

Fashion, oder die Mode ist in unseren Köpfen unbestreitbar mit Schnelllebigkeit, Vergänglichkeit, Oberflächlichkeit verbunden. Es steht für etwas, ob jetzt Kleidung hin oder her, das den aktuellen Geschmack einer Gesellschaft(-sgruppe) trifft. So ist Mode aber auch immer eine Art Gewohnheit. Wir alle kennen wohl solche Beispiele, in denen wir kopfschüttelnd unsere Abneigung einem neuen Trend gegenüber kundgetan haben, um im nächsten Moment auf eben jener Welle mit zu reiten. Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern?! Das trifft es ganz genau, oder eben auch nicht. Denn auch dieses Adenauer-Zitat verdeutlicht sinnbildhaft die Oberflächlichkeit diverser Moden. Es ist gang und gäbe mit diesem geflügelten Wort des ehem. Bundeskanzlers seine politische Wankelmütigkeit zu untermauern. Doch sprach sich Konrad Adenauer für etwas

**“WAS KÜMMERT MICH
MEIN GESCHÄTZ VON
GESTERN?”**

ganz anderes aus. Weiter heißt es: „nichts hindert mich, weiser zu werden.“ Und genau das soll uns Anlass sein Green Fashion und damit Modelabels einmal näher zu beleuchten, die sich auf die Fahnen geschrieben haben langlebiger, nachhaltiger und sinnhaft zu produzieren. Wir wollen euch hierbei bewusst ein Street- und ein High-Fashion-Label vorstellen.

Was ist Green Fashion?

Der Zusatz Green ist breit auslegbar. So existieren verschiedenste Ansprüche, die sich Designer und Hersteller auferlegen - teils einzeln, teils als eine Art Allround-Paket. Fair gehandelte Rohstoffe, umweltfreundliche Herstellung ohne Chemikalien, Biologische Materialien, tierleidfreie Produktion, nachhaltiger Umgang mit den nötigen Ressourcen, wie bspw. Wasser.

Zusätzlich haben viele Labels noch den Anspruch an das eigene Produkt, so wenig wie möglich CO₂-Ausstoß zu verursachen und bestehen deshalb auf der inländischen Herstellung und einem Vertrieb der Waren über möglichst digitale, bzw. zumindest direkte Wege. Auch innerhalb der Green-Fashion-Unternehmen wird oftmals das Credo „Fairness“ gelebt, indem Arbeiter beschäftigt werden, denen es neben der Arbeit auch noch möglich sein soll ein glückliches Familien- und Privatleben zu führen. Stellenweise wird in diesen Betrieben durch einen „grünen Arbeitsplatz“ sogar sozial benachteiligten Menschen eine (zweite) Chance geschenkt, die es sonst in unserer prozessoptimierenden Gesellschaft eher schwer gehabt hätten auf dem klassischen Arbeitsmarkt eine Beschäftigung zu finden.



Konventionelle Marken setzen in der Regel auf sehr niedrige Produktionskosten, planen im Gegenzug dafür aber ein horrendes Budget für Marketingausgaben ein. Die Masse zählt hier. Grüne Mode wiederum lebt genau vom Gegenteil: hohe Produktionskosten stehen einem geringen Marketingbudget gegenüber. Sicher mag hierfür, im Falle des noch recht neuen Trends der Green Fashion, auch eine Erklärung in wirtschaftswissenschaftlichen Lebenszykluskonzepten zu finden sein. Doch bin ich nicht davon überzeugt, dass sich im Laufe der nächsten Jahre das Blatt wenden wird und Eco-Labels plötzlich nach strikter Kostenminimierung wirtschaften, bloß weil sie nun über die nötige „Reife“ verfügen. Ohne Rücksicht auf ihre grünen Grundsätze? Nein! Demnach wird das Motto der Green Fashion stets sein: buy good, buy less! Der Appell an uns Konsumenten ist denkbar einfach. Kaufe überlegt gut ausgewählte Teile in einer überzeugenden Qualität und du wirst lange Freude daran haben und dein Geld bspw. für leckeres gesundes Essen ausgeben, oder spenden können. Wäre, ja wäre da nur unsere Psyche nicht, die doch viele von uns zu regelrechten Fashion Victims macht und die hohen Marketingbudgets der Großen zu rechtfertigen scheint. Aber auch hierfür gibt es Lösungen aus der Green Fashion Szene. Es ist ja nicht so, dass Grüne Mode den völligen Verzicht predigt. Wie wir unsere Modeliebe mit der Konzentration auf stilsichere Key-Pieces auch auf ökologischem Weg befriedigen können? Lies weiter!

Bleed Clothing - Street Fashion aus Kork

Das 2008 in Berlin gegründete Label unter Geschäftsführer Michael Spitzbarth war sich schon immer sicher, dass der Markt für umweltfreundlichere und nachhaltigere Materialien groß ist. Bio-Baumwolle stellt deshalb schon länger nicht mehr den einzigen Rohstoff dar, der die Ansprüche der bewussten Kunden bedienen soll. Das Familienunternehmen, das gänzlich ohne Investoren in den letzten Jahren zu einem bekannten deutschen Label herangewachsen ist, setzt mittlerweile auf Hanf, Leinen, Tencel, recyceltes Polyester und natürlich Kork. Das Leder des 21. Jahrhunderts, wie es Bleed Clothing auf ihrer Homepage nennen, ist ein Material, das vereint was kaum ein anderer Rohstoff kann: Es schadet weder Tier, Natur, noch Mensch. Mit der Montado-Black-Edition, einer crowdfunding-finanzierten Kollektion, wird das strapazierfähige Naturprodukt in edlem Schwarz in Szene gesetzt. Key-Piece ist hier eine komplett aus schwarz gefärbtem Kork bestehende Lederjacke für Herren sowie für Damen. Das Design der Kollektion ist progressiv, modern, pur gehalten. Neben den Korklederjacken finden sich Gürtel, Portemonnaies und Shirts mit Korktasche für je knapp 40 Euro. Sicher wäre die Bandbreite ausbaufähig, aber bemerkenswert ist die Grundidee hinter der Korkkollektion: einen Rohstoff zu verwenden, der in seiner Beschaffenheit und Umweltfreundlichkeit einzigartig ist, und daraus Kleidung über einen Weg herzustellen, der jeglichen Gesetzen der klassischen Garment-Produktion (Stichwort: Crowdfunding) widerspricht. Das Bestreben von Bleed Clothing ein Material zu nutzen, das Leder ersetzen kann ohne dabei andere Rohstoffe, wie Rohöl zu verschwenden, trifft definitiv den Zeitgeist. Es ist daher nicht verwunderlich, dass das Familienunternehmen die Korkprodukt-Palette derzeit kräftig ausbaut.

Honest By. – High Fashion 100% transparent

Ein ähnlicher Leitgedanke, aber doch einen gänzlich anderen Ansatz verfolgt Bruno Pieters, belgischer Designer und Schöpfer von Honest By. Das Label verspricht seinen Kunden seit 2012 das weltweit erste 100%ig transparente Unternehmen zu sein. Tatsächlich kann man auf www.honestby.com seine Auswahl filtern, je nachdem auf was man Wert legt. Soll mein Kleid vegan, bio, hautfreundlich, aus recyceltem Material, aus Europa, oder doch alles zusammen sein? Bei Honest By. hat der Kunde die Gelegenheit High Fashion Produkte von namhaften Designern zu entstehen, die hierfür mit dem Label eine Kollaboration eingegangen sind. Das Sortiment ist breit gefächert und reicht von Kleidung für Sie und Ihn, über Schuhe, Taschen, bis hin zu Accessoires. Finanziell wird dem Käufer natürlich einiges mehr abverlangt, als beim Label Bleed Clothing. Angefangen bei Accessoires ab 30,00 € reicht die Preisspanne bis zu mehrere tausend Euro teurem Schmuck - aber vegan! Die Philosophie von Honest By. ist es der Welt und den Menschen auf ihr Rechnung zu

**“HIGH DESIGN,
HIGH FASHION,
HIGH NATURE!”**

tragen, schöne Mode zu vertreiben, die auf eine ebenso schöne Weise hergestellt wurde. Das Label möchte den Einfluss ihrer Produkte auf die Umwelt so klein wie möglich halten und dem Kunden dabei helfen seine Entscheidung für bewusstes Einkaufen auch bewusst umzusetzen.

Wenn ihr mehr über Honest By., Bleed Clothing und andere Green-Fashion-Labels, oder spannende neue Materialien, wie Tencel, erfahren wollt, schaut auf unserem Blog unter www.upyama.de vorbei.

Augen auf bei der Kleiderwahl

Wir konnten euch hoffentlich einen kleinen Einblick davon verschaffen, wie vielfältig Grüne Mode sein kann. Natürlich muss es nicht gleich die vegane Designer-Tasche für das Monatsgehalt eines Durchschnitts-Deutschen sein, aber mit ein bisschen Recherche finden sich in vielen Shops wahre grüne Schätze aus besonderen Materialien, oder mit besonders kleinem ökologischen Fußabdruck. Die Botschaft ist klar: wir müssen umdenken bei der Kleiderwahl, sollten uns dabei aber realistische Ziele setzen, um nicht schon am Anfang zu scheitern. Ein Schritt nach dem anderen.



Die Pinnwand am Körper?

Korkleder im Vormarsch

Ein umweltfreundliches, recyclebares, tierleidfreies Leder? Ihr könnt euch schwer ein Produkt vorstellen, das diesen Kriterien standhält? Nun zugegeben, das konnten wir auch nicht, bevor wir auf Korkleder gestoßen sind. Aber dieses tolle Naturprodukt, gewonnen aus der Korkeiche, ist nicht nur für eure Pinnwände und Weinkorken ein brauchbarer Rohstoff. Die stylishsten Accessoires und individuellsten Kleidungsstücke lassen sich hieraus zaubern. Neugierig geworden? Dann erzählen wir euch jetzt, warum ihr euch dieses Korkleder mal genauer anschauen solltet.

Was ist Korkleder?

Korkleder wird aus der Rinde der Korkeiche gewonnen. Diese wachsen vor allem in Sardinien, Korsika, Tunesien, Algerien und Marokko, wo die Korkeiche eine mehr als 3.000 Jahre alte Tradition hat. In Portugal jedoch wird das meiste Korkleder produziert. Der dortige Industriezweig beschäftigt ca. 25.000 Arbeiter und erwirtschaftet einen Marktanteil von 52,5% der ca. 900 Mio Euro-schweren Ernte. 75% der Korkeiche werden zur Produktion von klassischen Korken verwendet. Die Nachfrage nach diesen ist in den letzten Jahren jedoch stark rückläufig, was die portugiesischen Korkproduzenten in Bedrängnis bringt. Umso mehr freut es uns zu hören, dass die Modeindustrie mit Kork einen Rohstoff für sich entdeckt hat, der Zukunft zu haben scheint.

**“NACHWACHSEND,
VEGAN,
STYLISH!”**

Eine Korkeiche kann ganze 250 Jahre alt werden. Ertragreich ist sie bis zu 150 Jahre lang und die erste Ernte findet nach 25 Jahren statt. Erst dann ist eine Korkeiche dick genug, um produktiv für die Korkgewinnung abgeschält werden zu können, wobei erst nach weiteren 35 bis 55 Jahren Ausmaße erreicht werden, die für die Weinkorkenherstellung nutzenbringend sind. Anschließend lässt man das „Pflänzchen“ wieder in Ruhe wachsen und erntet erst neun bis zwölf Jahre später erneut. Der Lebensertrag einer Korkeiche liegt bei stolzen 700 kg Kork.

Korkleder wiederum kann nur aus einem sehr geringen Prozentsatz der Korkrinde hergestellt werden. Der innere Teil fällt auf die Korkproduktion, während der äußere Rindenpart häufig für die Baubranche Verwendung findet – bspw. als Bodenbelag.

Wie wird es hergestellt?

Die geschälten Rinden der Korkeiche werden, nach der Ernte und anschließenden Lagerung in den Korkhainen für ca. sechs Monate, erst einmal in Bottichen gekocht. Das macht das Rohmaterial flexibler, um es anschließend zu Platten zu pressen, und reinigt es zusätzlich. Der einstündige Kochvorgang sorgt für eine Ausdehnung von Gas in den Korkzellen, was die spezielle Struktur des Materials zur Folge hat und es um bis zu 20% an Volumen gewinnen lässt. Die gepressten Platten werden mit einem meist organischen Kleber zu stabilen Blöcken verbunden, getrocknet und dann in sehr dünne Scheiben geschnitten, die zu guter Letzt noch eingefärbt werden können und auf den finalen Trägerstoff durch Laminieren aufgebracht werden. Klingt eigentlich ganz simpel, oder? Ist es nicht. Das Verfahren zur Herstellung von Korkleder ist nicht nur aufwendig, sondern kostet auch einiges an Geld.

Welche Eigenschaften weist Korkleder auf?

Jedes Produkt aus Korkleder ist ein Unikat. Da es sich um einen natürlichen Rohstoff handelt sind Abweichungen in Muster und Farbgebung die Regel. Es weist lederähnliche Eigenschaften auf. So ist es bei hoher Qualität samtweich und hat generell eine tolle Haptik. Es hält warm, ist abriebfest und dünn, wie das Tierpendant – wie Haut eben. Daher wohl auch die Bezeichnung als Korkleder. Ganz nebenbei ist es außerdem sehr gut schmutz- sowie wasserabweisend, da in den meisten Fällen eine Imprägnierung des Materials vor der Verarbeitung stattgefunden hat. Es ist langlebig, stabil, äußerst reißfest und dazu noch hypoallergen und atmungsaktiv. Die Reinigung z. B. der Korklederaccessoires ist kinderleicht – mit milder Seifenlauge und einem Tuch über die Oberfläche gehen.

Wo kann man Produkte aus Korkleder erwerben und was kosten die?

In erster Linie findet ihr tolle Korkprodukte natürlich bei uns, im Upyama-Shop. Hier habt ihr aktuell die Auswahl zwischen nachhaltigen Korkbechern, stylischen Turnbeuteln und Notizbüchern mit Korkeinband. Aber so, wie wir hier bei Upyama auf die tolle Pflanze stehen, wird auch dieser Bestand bald wesentlich aufgestockt werden müssen.

Unter anderem haben natürlich auch neue und/oder angesagte Labels das Potential nicht übersehen: Bleed Clothing, Corkor, Incorknito, oder auch Vans. Die Liste ist lang. Hierbei ist natürlich für alle Veganer unter euch zu beachten, dass viele der Labels, die Kork verwenden, dies nicht aus tierrechtlichen Gründen tun, sondern schlicht weil es einen neuen Trend bietet, den man für seine Absatzzahlen nutzen kann. Dem positiven Effekt für die Korkbauern tut aber auch das keinen Abbruch.

Was wird mit Korkleder in Zukunft realisierbar sein?

Die Zukunft sieht rosig aus für das Korkleder. Wie ihr seht haben bereits jetzt viele Labels und Designer den Charme des Korks für sich entdeckt. Taschen, Schuhe, Dekoartikel, Schmuck, oder als Rohstoff zum selbst vernähen und kreativ werden – Korkleder scheinen wenig Grenzen gesetzt zu sein. Und uns bei Upyama freut es natürlich zu sehen, dass sich ein tierleidfreies nachhaltiges Produkt den Weg in die Bekleidungsindustrie erkämpft.

Doch wie sieht es mit der Kleidung aus Kork aus? Macht das jemand und kann man die überhaupt waschen? Ja, auch dessen hat sich jemand angenommen. Denn Korkleder kann prinzipiell per Handwäsche gewaschen werden. Die Bekleidungs-Gurus dürfen und sollen also bitte loslegen.



© okunsto



Auch bei Upyama findet Ihr tolle Korkprodukte wie z.B.: Korkbeutel StayGreen Buddha, Korkbecher mit Bioplastik, Korknotizbücher

EVE ADAM AND
OPEN AIR FESTIVAL
SECHS JAHRE

STEPHAN BODZIN 3H SET
JAN BLOMQVIST & BAND
DANIEL STEFANIK 3H SET - RUEDE HAGELSTEIN LIVE
GREENVILLE MASSIVE LIVE - DAVIDÉ - SPANKS
INTERELEKTRIKA - PAUL'S BÜRO - SCHAEFER&SØN
JUSTIN COWLEY & FLORIAN SEIFERT - ERIK S & STEFFEN R

06./07. AUGUST 2016

WARTBURGSTADT EISENACH - THÜRINGEN

EINLASS 13:00 UHR, BEGINN 14:00 UHR

ENDE AM SONNTAG: 14:00 UHR

TICKETS NUR 20,00 EUR
WWW.EVE-ADAM-AND.DE
RESTTICKETS GEGEN AUFFREIS AN DER ABENDKASSE.



FATE FRESH SON FEELECTRONICA

KULTURCARRE tritz-kola beat



Weil jedes Lebewesen wundervoll ist!



Kids Biofashion mit Toleranz & Menschlichkeit

Es war einmal, weit weg, vor langer Zeit,
ach nein es war gestern und gar nicht so weit.
Da gab es eine Geschichte so fein, die erzählte die Mutter dem
Kindelein.

Es begann in einer stürmisch kalten Nacht, da wurde eine Mama
um ihr Ei gebracht.

Das kleine Ei fiel hoch aus dem Nest,
es fiel sehr tief und fiel sehr fest.

Danach gab ihm der Wind einen Stoß,
das kleine Ding es rollte los.

Es rollte fast die ganze Nacht durch den finsternen Wald,
und landete in einer Pfütze, s'ward bitterkalt.

Am Morgen da schlich ein Fuchs heran und starrte das Ei ganz
hungrig an.

Er sperrte das Maul auf und macht einen Schnapp,
doch das Ei war zu hart und sein Zahn der brach ab.

Er fluchte und schrie "dass kann doch nicht sein, ist das gar kein
Ei sondern ein Stein?"

Der Krach lockte alle Tiere heran und alle schauten das Ei
verwundert an.

Da knackte es und die Schale brach auf,
das Wunder der Natur nahm jetzt seinen Lauf.

Denn aus dem kleinen Ei, da schaute ein Tier.
So etwas kannte niemand hier.

Der Körper stammte von einer Eule,
Doch was war das als Kopf für eine Beule.

Die Tiere rätselten ganz laut, "was kann das sein?"
Da mischte sich von hinten der alte Braunbär ein.

"Ein Pandabärkopf", das weiß ich genau.
Und alle stimmten zu, denn der Bär war sehr schlau...

Mehr Geschichten zur Paneule gibt es schon bald auf:

www.paneule.de

Wie Paneule entstand...

In Gedanken an eine Kids- BioFashion Linie waren wir auf der Suche nach einem passenden Design. Gar nicht so einfach, wenn man überlegt was es alles so auf dem Markt schon gibt. Also war erst einmal Brainstorming und kreatives Ausprobieren angesagt. Doch irgendwie lag da auf einmal ein so niedliches Wesen vor uns auf dem Tisch, mit großen Kulleraugen, einem dicken Bäuchlein und zu guter Letzt auch noch einem Schnurbart und Hut. Es sollte eine Eule werden aber während wir uns das kleine Wesen so anschauten, rutschte uns der Name Paneule heraus, denn der Kopf wie ein Panda und der Körper einer Eule – PANEULE war geboren. Sollten wir sie noch ändern und uns für eines der beiden Tiere entscheiden? Wieso???

Unter dem Motto „Alle Lebewesen sind schön“ schicken wir die kleine Paneule in die Welt. Sie ist einzigartig und steht für Toleranz vor jedem Tier, vor jedem Erscheinungsbild und soll darauf aufmerksam machen, wie schwer es sein kann, wenn man anders ist, anders wahrgenommen wird als das, was man als „normal“ bezeichnet.

Zudem steht sie für nachhaltige und ressourcenschonende Kinder- BioFashion, denn ihre Welt zu erhalten und wieder Ergrünen zu sehen, ist eines ihrer größten Ziele. In Kürze geht die erste Bio-Fashion Linie in den Verkauf und weitere Produkte wie Kinderbücher, Rucksäcke und Kuscheltiere sind in Planung.

Möchten Sie mehr über die Paneule erfahren?
Dann schreiben Sie uns: hello@paneule.de



© gekaskr

WYOB®

WEAR YOUR OWN BOMMEL!



Herzlich, Vegan, Handgemacht und Tierleidfrei sind die 4 Begriffe, die mir auf Anhieb einfallen, wenn ich darüber nachdenke, wie ich WYOB kennengelernt habe und was es für mich bedeutet. 2015 von Denise Hof gegründet, ist WYOB – die Statement Marke für tierleidfreie Mützen und faire, textile Accessoires. Wear Your Own Bommel ist der Slogan und gleichzeitig die Namensabkürzung. Keine Hommage, sondern eine direkte, unentschuldigende Konfrontation mit der allgegenwärtigen Pelz – und Pelzbommelindustrie. Für Denise, als Veganerin und Herzensmensch ein klares NOGO – darum trägt sie ihre eigene Haarbommel, ihren eigenen Dutt und begeistert damit vom Tierschützer über den Sportler und den Biokonsumenten durchweg eine nachhaltig eingestellte Kundengruppe. Eine Kundengruppe mit Herz und Verstand.

Doch die Geschichte hinter WYOB ist viel tiefer und berührender als man denken mag. Denise rettete, zusammen mit anderen VeganerInnen, Ende 2014 ein 8 Wochen altes Kälbchen namens Paul vor dem Tod im Schlachthaus. Der Mutter (eine unserer 4,5 Millionen Milchkühe) weggenommen, verängstigt und allein hat Paulchen nun sein Glück auf einem Lebenshof gefunden – Hof Butenland. Liebe und Geduld haben ihn erneut Vertrauen

Die klassische WYOB gibt es als Rundmütze mit Haaröffnung, als Rundmütze ohne Öffnung oder auch als schicke Beanie und Baskenmütze. Durch eine elastische Öffnung in der Mütze am Hinterkopf können lange Haare auch zusammengeknotet, geflochten oder hochgesteckt getragen werden – ohne lästige Beule unter der Mütze. Für Kurzhaarige gibt es die geschlossene Lösung.

Die individuelle Anfertigung nach eigener Kopfgröße stellt sicher, dass die Mütze wie angegossen passt und die Farbkombination (immer 2 oder eine Vollfarbe) kann individuell ausgewählt werden. Als Materialien werden für den Winter Polyacryl und für den Sommer Baumwolle genutzt. Alle Produkte werden in Deutschland hergestellt, die Bestandteile sind tierleidfrei, frei von jeglichen tierischen Fasern. 10% des Verkaufserlöses spendet Denise an Lebenshöfe, die ehemaligen Nutztieren ein friedvolles Dasein ermöglichen – wo auch Paulchen nun über die Wiese wandern kann, ohne Angst und ohne Leid.

Das WYOB-Tier und Markenzeichen ist ein ‚Füchschchen‘ – eine Mischung aus Marderhund und Fuchs – als Symbol für die Tiere, die am meisten unter der Pelzindustrie leiden. Ein Symbol für ethische Verantwortung und Geborgenheit, ein Symbol für Frieden.

DAS EIGENE FELL IST SCHÖNER!

zuden Menschen fassen lassen. Viele Themen, die nun im Kontext stehen kommen hier zusammen: Das vegane Leben, der Respekt vor allen Lebewesen, der Aufschrei gegen die mordende Pelzindustrie, die Ausbeutung von Tieren und der Massenkonsum von tierischen Produkten.

WYOB ist vegan. WYOB ist nachhaltig. WYOB ist intelligent und hat seinerseits nicht die Zeichen der Zeit erkannt, sondern sie initiiert, geprägt und trägt das Bewusstsein täglich aufs Neue an die Menschen heran.



Denise Hof Art

Denise selbst ist Bildhauerin, Malerin, Aktivistin, Kunsttherapeutin und Powerfrau. Neben Ihrer Arbeit bei WYOB, ihren Hunden und ihrem Engagement im Tierschutz schafft sie es, mit ihrer Kunst das Leid aber auch die Liebe und das Glück von Tieren und Menschen sichtbar zu machen. Sie selbst sagt:

Es wird das auf Leinwand gebracht, was die Menschen aussperren und in ihrem Alltag nicht sehen, das was ihr Konsum anrichtet. Das, was keiner gewesen sein will. Das, was alle leugnen, wenn man sie danach fragt. Das, was alle herunterspielen. Genau das bringt Denise in ästhetischer Weise auf die Leinwand ohne Kompromiss.

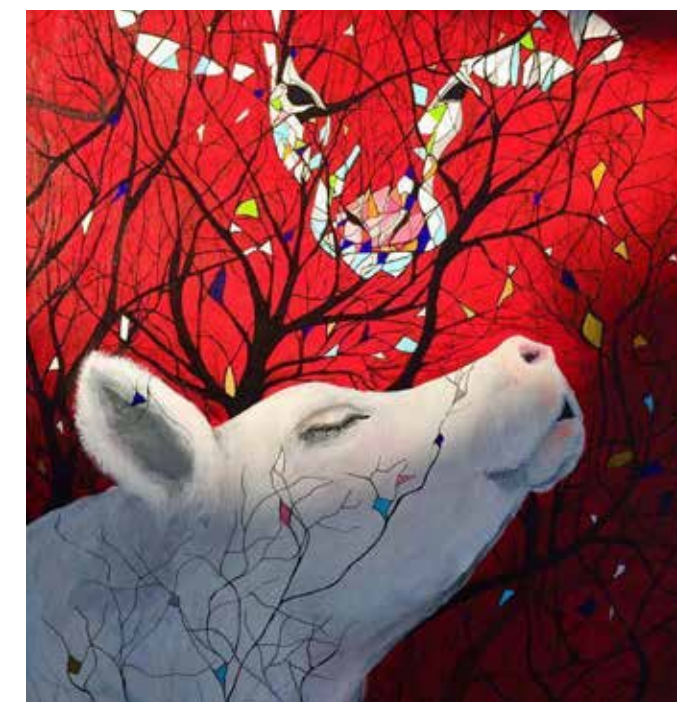
Denise sagte uns in einem Interview vergangenen Monat auf die Frage: Welche Herausforderungen sind die Größten denen sich die Menschheit in den kommenden Jahren stellen muss?

EGAL, WES' GEISTES KIND JEMAND IST ODER WELCHER RELIGION JEMAND ANGEHÖRT: DAS HÖCHSTE IST DIE LIEBE. ZU JEMANDEM, ZU ETWAS, ZU ALLEM. DAZU GEHÖRT DAS LEBEN ALLER!

Kontrovers sagt der Eine, auf den Punkt sagt der Andere. Beeindruckend und wachrüttelnd – sehe ich die Bilder, Motive und die Geschichten hinter jedem Einzelnen.

“Wir werden unser Konsumverhalten drastisch überprüfen müssen. In den westlichen Ländern wird klarwerden, dass wir sowohl Ernährung, Ressourcenverbrauch und Konsum umstellen müssen, um unsere Lebensgrundlage nicht vollends zu zerstören.”

Und bestätigt damit wieder, dass wir mit “Bewusstsein” nicht ganz so weit kommen. Wir müssen mutig aktiv handeln, wenn wir etwas ändern wollen. Am besten fängt damit jeder bei sich selbst an und trägt eine WYOB - als Statement für Nachhaltigkeit, bewussten Konsum und für tierleidfreie Produkte.



HELFT MIT!

denn Nachhaltigkeit bedeutet auch etwas zurückzugeben...



Bildquelle: www.guido-werner.com

Beim Kauf eines Upyama- Produktes fließen 2 Euro in gemeinnützige Zwecke regional gebunden. Das heißt, werden Produkte in Thüringen hergestellt, unterstützen wir Hilfsprojekt aus Thüringen, werden Produkte in einer anderen Region gefertigt, wird ein dort ansässiges Projekt durch Spenden gefördert. Wir produzieren derzeit einen Großteil unserer Waren in unserem Heimatbundesland Thüringen und haben uns auf die Suche gemacht, denn wohltätige und gemeinnützige Projekte, die man unterstützen möchte, gibt es unzählige.

Das Thema todkranke Kinder sollte im Jahr 2016 keine Scham mehr auslösen! Zu viele Menschen verstecken sich vor dem Gedanken!

Wir beginnen unsere „Helft Mit Kampagne“ mit der finanziellen Unterstützung des Kinderhospiz Mitteldeutschland.

Über 40.000 Kinder sind derzeit von einer tödlichen, lebenslimitierenden Krankheit betroffen. Das stationäre Kinder- und Jugendhospiz benötigt im Jahr mehr als 850.000 Euro um weiter bestehen zu können. Seit der Einweihung im Jahr 2011 nutzten über 575 betroffene Familien aus dem gesamten Bundesgebiet das stationäre Hilfsangebot. Die Familien können hier bis zu 28 Tage im Jahr zusammen einziehen und werden von 30 fest angestellten Mitarbeitern und vielen ehrenamtlichen Helfern begleitet und versorgt. Dahinter steht ein ganzheitliches Pflege- und Beratungskonzept, welches nicht nur den schwer kranken Kindern eine liebevolle Pflege bietet, sondern den Familienmitgliedern eine

Chance zur Entlastung und Kraftschöpfung gibt. Unser Dank war groß als wir eine Einladung in das Kinderhospiz

erhalten haben und die Räumlichkeiten anschauen durften. Denn gehört haben wir schon viel aber einen anderen Eindruck bekommt man vor Ort. Also fuhren wir mit unserer ersten kleinen Spende und der Kooperationsurkunde nach Tambach- Dietharz. Dort empfing uns Herr Emanuel Cron, der Fundraisingassistent. Er zeigte uns an der Wand des Eingangsbereiches im Haus, die selbstgebastelten Blätter der dort verweilenden Familien. Hier werden die Namen, Geburtsdaten und teilweise auch Bilder der Kinder durch die Familien selbst verewigt. Wir haben einen kunterbunten, mit Plüschtieren gefüllten, hellen und großen „Aufenthalts- und Spielbereich“ gesehen, daran anschließend ein Kinderzimmer ohne jeglichem Krankenhausflair, mit angrenzendem behindertengerechten Bad. 8 Familien können zeitgleich im Haus aufgenommen werden, jedes Kind kann ein eigenes Zimmer beziehen, die Eltern auf Wunsch ebenso.

Alle Möglichkeiten der Entspannung für die Eltern und die Kinder: Spielräume, ein Wohnzimmer mit Spielekonsolen und Büchern haben wir gesehen. Am Ende unseres Einblickes zeigte uns Herr Cron den Abschiedsraum. Den Raum, in dem die kranken Kinder sterben und die Familien sich so viel Zeit für den Abschied nehmen können, wie sie brauchen.

Wir nehmen so viele Eindrücke mit nach Hause und danken dem Kinderhospiz noch einmal für diesen tiefen Eindruck, den die Ausführungen von Herrn Cron, die Mitarbeiter und die Räumlichkeiten bei uns hinterlassen haben. Der Wunsch hier zu helfen hat sich dadurch noch mehr bestärkt. Wir hoffen auf starke Unterstützung aus unserer Region, sodass die Spendenkooperation immer weiterwachsen kann und wir einen kleinen Beitrag, von Anfang unseres Bestehens an leisten können, das Kinderhospiz Mitteldeutschland zu unterstützen.

Ein Ort den keiner möchte aber der dringend gebraucht wird!



Bildquelle: www.guido-werner.com



Bildquelle: www.guido-werner.com



HOCHACHTUNG UND RESPEKT FÜR ALL DIE MENSCHEN DIE DIESEN ORT SO BESONDERS MACHEN. DER ORT DER ES FAMILIEN MIT TODKRANKEN KINDERN ERMÖGLICHT DURCHZUATMEN UND ZEIT ZU HABEN FÜR DIE WESENTLICHEN DINGE, DIE IN DIESER ZEIT SO ESSENTIELL SIND: LIEBE, LACHEN, ZEIT, VERSTÄNDNIS UND KLEINE GLÜCKSMOMENTE. WIR WAREN TIEFERGERÜHRT NACH DEM BESUCH BEI EUCH UND SIND DANKBAR FÜR ALLES WAS WIR HABEN. WIR WERDEN WEITERHIN ALLES DAFÜR TUN, EUCH TATKRÄFTIG ZU UNTERSTÜTZEN UND EUER PROJEKT WEITER BEKANNT ZU MACHEN, DAMIT IHR DIE FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG ERHALTET DIE IHR SO SEHR VERDIENT.

“Wir haben von Beginn an soziales Engagement in unserer Philosophie verankert und unterstützen soziale Projekte und Vereine im Bereich unserer Möglichkeit um ein Stück zurückzugeben. Ich denke, dass es prägend für das Unternehmen sein wird von Beginn an dieses Handeln zu integrieren.

Die Gelder die aus einer Region kommen sollen auch wieder dorthin zurückfließen. Wenn wir keine regionalen Produzenten finden können gleichen wir Lieferwege mit diesem sozialen Engagement aus. Dieser Aspekt ist nichts was nur die 'Großen' Unternehmen und Unternehmer können - im Gegenteil, jeder kann helfen mit seinen Möglichkeiten. Dafür nehmen wir auch die Spendenbox des Kinderhospiz auf all unsere Veranstaltungen mit, denn alle HELFEN MIT und können über das Thema aufgeklärt werden.”

Upyama Gründerin und Geschäftsführerin, Anja Hauer



Spendenkonto Kinderhospiz Mitteldeutschland:

IBAN DE64 8602 0500 0003 5669 00

BIC BFSWDE33LPZ +++ Bank für Sozialwirtschaft



KULTURCARRÉ

www.kulturcarre.de

Alle Veranstaltungen in Eisenach auf einen Blick



Magazin bestellen:

GREEN^{UP} Magazin jetzt abonnieren und 4x im Jahr nachhause bekommen!



25,90.-€
p.a.

Jetzt abonnieren unter:
www.upyama.de/green-magazin/

oder bestellen unter:
+49 (0) 3691 858620
hello@upyama.de



Partner werden:

Sie wollen Teil des GREEN^{UP} Magazin werden? Oder es selbst vertreiben und für Ihre Kunden zur Auslage anbieten?

Fordern Sie jetzt unsere Mediadata an und erfahren Sie mehr über uns Magazin:

- Redaktionelle Artikel
- Blogbeiträge
- Green Spot Eintrag
- Online & Print Werbung
- Werbeanzeigen
- Produkt-Testing
- Testimonials
- Kooperationen
- Partnerschaften



IMPRESSUM

Herausgeber: Upyama GmbH
Weinbergstr. 7
99817 Eisenach
Chefredaktion: Anja Hauer, Katrin Senf
Redaktion: Anja Hauer, Katrin Senf
Redaktionelle Beiträge: Denise Möller
Anja Hauer
Katrin Senf
Stefan Nagott
Lars Lewandowski
Denise Hof
Arne Krug

Layout / Grafik: Anja Hauer
Titelbild: WYOB
Modell: Susanne Finsinger
Organisation: Anja Hauer
Abonnement Service: hello@upyama.de
Tel: +49 (0) 3691 858620

Druck: Klimaneutral gedruckt
Fotografie: Gudrun Hauer; Lars Reißig Photography, Fotolia
Papier: Recyclingpapier, Matt
Werbepartner: Börner IT Service & Consulting
BKK advita
Biokiste Eisenach
Kosmetikstudio Coccinelle
Kulturcarre
Eve Adam And
Heymkind Biofashion

Vertrieb: Upyama GmbH
www.upyama.de

Kontakt: Upyama GmbH
Weinbergstraße 7
99817 Eisenach
Tel.: +49 (0) 3691 858620
hello@upyama.de
Handelsregister Jena: HRB 511678
UstId: DE 303472069
Geschäftsführung : Anja Hauer

Bildquellenangaben Fotolia.com:
S.3 © Robert Kneschke, © olhaafanasieva, S. 5 © Glaser, © animaflorea,
S. 6 © kristina rütten, S.7 © Blickfang, S.9 © countrypixel, S. 15 © Robert Kneschke, S. 19 © Rawpixel.com, S. 20 © giorgiomtb, S. 36 © jukovvalentin, © Melima, S. 37 © suradech_k, © A_Lein, S. 38 © victoria p., © lexic, S. 39 © greenArt Photography, S. 40 © neillangan, © olhaafanasieva, S.42-43 © peangdao, S. 44 © Phil stev, S. 45 © Lilli, S. 50 © okunsto, S. 53 © gekaskr, Magazin Umschlag: © mimagephotos

© 2016 Upyama GmbH
Die Verfielfältigung und Reproduktion von Text - Bildmaterial jedweder Art ist ohne die schriftliche Genehmigung der Upyama GmbH nicht erlaubt.

Die Inhalte der Werbeinserate sind Inhalte der Werbepartner die auch verantwortlich für angebotene Praktiken, Software, Tipps und Produkte sind. Gerichtsstand un Erfüllungsort ist Thüringen, Eisenach.

Für auszugsweisen Nachdruck von Texten mit Quellangaben bitten wir im Interesse der Autoren um eine schriftliche Mitteilung und einen Nachweis in Form eines Screenshots, Belegexemplar, Foto etc.

Haftungsfreistellung:
Die im GREEN^{UP} Magazin abgedruckten Tipps, Rezepte, Praktiken und Produkte sind nach bestem Wissen und Gewissen des jeweiligen Autors zusammengestellt und recherchiert, sollten jedoch immer unter der Anleitung von ausgebildeten Fachkräften z.B. Homöopathen, Apothekern, Naturheilern umgesetzt werden. Weder der Herausgeber noch die Autoren haften bei Missachtung dieser Regel für evtl. entstandene Schäden. Wir weisen für den Bereich Rezepte explizit daraufhin, dass Allergiker besonders achtsam mit Zutaten etc. umgehen sollten.



10.000 Grüne Adressen in deiner Region finden mit der Upyama APP

Android / iOS



Jetzt
herunterladen
und spotten!



Bioläden | Hofläden | Yoga Zentren | Nachhaltige Unternehmen | Upcycling Designer
Green Mobility | Handwerk | Reformhäuser | Bauernhöfe | Biohotels | Vegane Adressen uvm.

www.upyama.de