Heft zur Güte Tüte

hochgrün

gesund. gemeinsam. glücklich.

... auf ins Glück ->

15.–21.6.2013
Deutsche
AKTIONSWOCHE
Nachhaltigkeit

Diese Broschüre wurde im Rahmen der Aktionswoche für Nachhaltigkeit durch HochGrün entwickelt.

HochGrün ist ein Dresdner Aktionsnetzwerk, das nach einer glücklichen Gesellschaft strebt, die ihre Ressourcen, angefangen von Zeit und Geld bis hin zu unseren natürlichen Beständen, suffizient und effizient einsetzt.
Das gelingt uns durch verschiedene Projekte, all diejenigen, die mitmachen wollen und Menschen wie Ihnen, die bereit sind, uns zuzuhören. HochGrün steht für Unabhängigkeit, Zusammenhalt, Eigeninitiative sowie für große und kleine Veränderungen.

Wollen Sie selbst dabei sein, eine Aktion vorschlagen, einen Bericht schreiben oder HochGrün beim Wachsen zusehen? Besuchen Sie uns auf unserer Website www.hochgruen.de.

Vorwort

Erinnern Sie sich noch an den Geschichtsunterricht? Krankheiten, Seuchen, Pest, Krieg, Machtmissbrauch, Hungernot, Folter, Sklaverei, Todesstrafe. Wenn man nur ein historisches Buch aufschlägt, liest man von solch Elend. Hat die Vergangenheit denn nur Schlechtes gebracht? Und meine Güte, geht's uns heute gut! Und? Sind Sie glücklich? Wenn ja, reichen Sie die Broschüre bitte weiter an jemanden, der das Glück noch immer sucht.

Wenn Sie eigentlich alles haben und doch nicht glücklich sind, dann zeigen wir Ihnen, wie Sie es werden.

Ob die Vergangenheit gut oder schlecht war, die Zukunft wird auf jeden Fall gut! Gesund. Gemeinsam, Glücklich.

Herzliche Grüße
Ihr Aktionsnetzwerk HochGrün

© Günter Havlena (Pixelio)

Öffnen Sie die Türen für Ihr Glück

Zunächst einmal wollen wir der Sache auf den Grund gehen und herausfinden, wieso Sie das Glück nicht in Ihr Leben lassen. In den meisten Fällen scheitert es an der inneren Einstellung. Wenn Sie gar nicht glücklich sein wollen, können Sie es auch nicht werden. Viele Menschen suchen nach dem Glück, vergessen dabei aber, dass sie es von Natur aus in sich tragen.

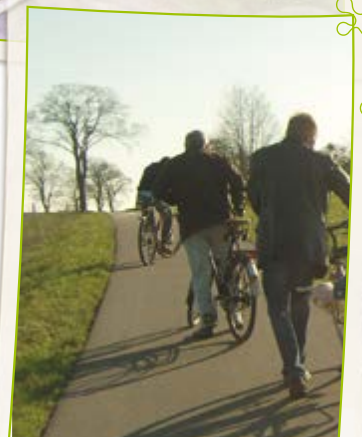
Körper, Geist und Seele

Und was Sie in sich tragen, wollen Sie sicherlich auch lebenslang behalten, oder? Deshalb benötigt Ihr Körper Ihre Unterstützung durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Hygiene und einen individuellen Ausgleich. Haben Sie viel Stress auf Arbeit? Dann finden Sie eine Beschäftigung, die Ihnen die nötige *Ruhe* schenkt, denn Ihr Körper braucht beides. Ruhephasen zur Entspannung auf der einen und gesunden Stress als Zeichen sinnvoller Beschäftigung auf der anderen Seite.

Punkte wie Seuchen oder Pest aus dem Geschichtsbuch zeigen die Folgen von mangelnder *Hygiene*. Heute kämpfen wir aber mit anderen schlimmen Krankheiten wie z.B. Krebs. Es ist nicht definitiv geklärt, was die Auslöser dafür sind. Am sichersten fahren Sie, wenn Sie auf industrielle Produkte verzichten und Ihren Körper mit Naturkosmetik pflegen.

Eine weitere Voraussetzung für ein gesundes, glückliches Leben ist Bewegung. Es ist nicht neu, dass *körperliche Fitness* erfrischt und den Geist befreit. Hierbei ist nur wichtig, dass Sie einen Sport finden, der Ihnen Spaß macht, denn nur dann bleiben Sie am Ball und sporteln regelmäßig mit der nötigen Ausdauer. Sei es eine morgendliche Joggingtour vor der Arbeit, Pilates danach oder ein wöchentlicher Tanzkurs mit Freunden. Wenn Sie richtig gut sind, fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit und erledigen Wege möglichst so oder zu Fuß.

Doch das Wichtigste von allen ist und bleibt die *Ernährung*. Wenn Sie sich gesund ernähren möchten, benötigen Sie heutzutage jede Menge Wissen. Was sind eigentlich Lecithine und ist Natriumbenzoat gefährlich? Woran erkenne ich, ob ein Produkt gentechnisch veränderte Organismen enthält? Das wirklich Gesunde wächst wohl ausschließlich im eigenen Garten? Ebenso frei von Konservierungsstoffen, chemischen Zusätzen und Gentechnik sind auf jeden Fall Bio-Lebensmittel laut EG Öko-Verordnung.



Verstöße kosten den Bauern die Existenz. Strengere Richtlinien, z.B. zur Tierhaltung, setzen deutsche Verbände auf. Hier in der Region ist «Gäa – Vereinigung Ökologischer Landbau» ein wichtiger Zertifizierer. Naturland, Demeter und Bioland sind bundesweit die größten Anbauverbände.

Doch nicht allein mit Bio-Lebensmitteln halten Sie sich gesund. Es ist mindestens genauso wichtig, WAS Sie essen. In Deutschland ist das oft und viel Fleisch. Is(s)t Ihnen mal aufgefallen, dass auf den Tafeln der Gaststätten und Restaurants Gerichte stehen wie «Rinderbraten», «Hähnchenbrust» oder «Lachsfilet»? Was ist denn mit den 7 Millionen Vegetarier/innen und etwa 700.000 Veganer/innen in Deutschland[1]? Wieso lesen wir nirgends «Brokkoliauflauf», «Champignon-Risotto» oder «Wirsingrouladen mit Couscousfüllung»? Fleisch- und fischfreie Küche regt die Fantasie an. Man wird richtig kreativ, durch das Experimentieren durch die Vielfalt an Obst und Gemüse, Nüssen und Samen, Kräutern und Vollkornprodukten. Außerdem wissen Sie, was Sie essen. Auch über die Gewürze entscheiden Sie. Es gibt eine Vielzahl an Kochbüchern ohne Fleisch- und Fischrezepte und Sie werden sich nicht entscheiden können, was Sie zuerst kochen. Oder einfach roh genießen, denn allein durch das Dünsten gehen viele Vitamine verloren. Probieren Sie es einfach aus. Legen Sie einen Veggi-Tag pro Woche fest, essen Sie viel Rohkost und verschieben Sie die Fleischmahlzeiten auf das Wochenende. Somit bleiben Schweineschnitzel und Co. etwas Besonderes. Sie können regelmäßige Resteessen einführen, um den Überblick zu behalten und das Wegwerfen zu vermeiden.

Der positive Nebeneffekt einer derartigen Ernährung ist das gute Gewissen. Warum? 70 % der landwirtschaftlichen Fläche[2] und 30 % der gesamten Erdoberfläche[2] dienen der Viehzucht. Schon alleine 60 % davon befinden sich in Entwicklungsländern – zumeist unter industrieller Vorherrschaft. Als Vegetarier oder Veganer leisten Sie etwas gegen Regenwaldzerstörungen, Umweltverschmutzungen und den Welthunger. Sie schonen Ressourcen und verringern Treibhausgas-Emissionen, denn der durch das Wiederkäuen bedingte Methanausstoß von Rindern hat einen 21-mal höheren Treibhausgasausstoß als CO^2.

[1] Quelle: Vegetarierbund Deutschland e.V., Okt. 2012

[2] Quelle: IAASTD Global Report, 2009

© H.-J. Grosche (Pixelio)

Denken Sie daran: SIE sind der Verbraucher und SIE entscheiden, was Sie essen. Eine gesund Ernährung wird Sie nicht nur gesund halten, sondern auch gesund machen. Und damit glücklich.

Und das gute Gewissen sorgt für ein positives Selbstbild. Dies wiederum ist eine weitere Voraussetzung zum Glücklichsein. Wer *mit sich im Reinen* ist, ist glücklich.

Ansporn und Sicherheit für immer

Ein Mensch braucht Ziele. Wir brauchen Richtungspunkte, die wir anvisieren und auf die wir hinarbeiten. Der Weg ist schön, doch das Ankommen noch schöner. Das Gefühl, etwas erreicht zu haben, bedeutet Motivation und Glück. Setzen Sie sich realistische tägliche, jährliche und noch langfristigere Ziele und hängen Sie sich diese an einen täglich sichtbaren Ort.

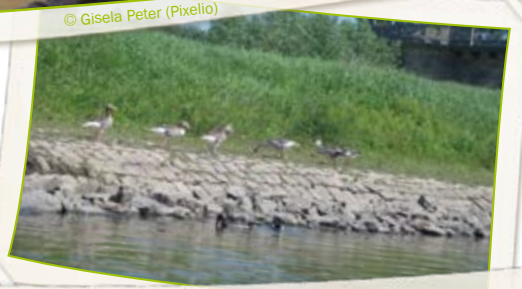
Glück ist ansteckend

Stellen Sie sich bitte zwei Ladentheken vor. An der einen steht ein sympathischer Mensch, der Sie freundlich anlächelt und Sie förmlich mit offenen Armen empfängt. Die andere Ladentheke besetzt jemand mit grimmigem Gesichtsausdruck, der gelangweilt auf die Uhr blickt. Zu welchem / welcher Verkäufer/in gehen Sie? Eine positive Ausstrahlung wirkt sich positiv auf die Mitmenschen aus. Sowohl auf Familie und Freunde als auch auf Außenstehende. Lernen Sie, in dem, was Sie tun, das Beste zu sehen. Genießen Sie die Zeit mit Ihren Lieben Sekunde für Sekunde, bleiben Sie bei Unstimmigkeiten entspannt und geben Sie mehr, als Sie nehmen. Es kommt irgendwann zurück. Jede Situation hat etwas Gutes, Sie müssen nur empfänglich für die Erkenntnis sein.

Wenn Sie verzweifelt nach einem Partner suchen, suchen Sie vielleicht an der falschen Stelle. Einen gefühlvollen, charmanten Partner werden Sie vielleicht nicht unbedingt in der Disko finden, sondern eher bei einem Spaziergang im großen Garten. Ähnlich ist es beim Freundeskreis. Gute, verlässliche Freunde findet man nur bedingt auf alkoholreichen Partys. Besuchen Sie lieber Veranstaltungen und Stammtische zu Themen, die Sie interessieren, wie z.B.

- VEBU-Gruppe Dresden, jeden 3. Freitag im Monat im Cafe V-Cake, ab 17 Uhr
- Gesundheitsstammtisch Dresden, jeden 1. Freitag im Monat
- Tanztee, jeden 1. Sonntag im Monat
- Umundu-Festival Dresden, jeden Oktober

© Gisela Peter (Pixelio)



- Offener Nachmittag im Umweltzentrum, Außenstelle Prohlis, 14–17 Uhr
- Kultur und Kreativität (Kompetenzzentrum), jeden 1. Sonntag im Monat, Scheune Dresden
- Wirtschaftsstammtisch «proDresden»
- Veganer Brunch, jeden 1. Sonntag im Monat, AZ Conni, ab 11 Uhr
- Sächsischer Klimakongress, Dezember

Die Kraft liegt im Augenblick

Sie haben Hunger oder Durst? Sie brauchen nur einzukaufen oder zum Kühlschrank zu gehen. Im Winter ist es kalt? Sie können heiß duschen und die Heizung aufdrehen. Der beste Freund wohnt hunderte Kilometer entfernt? Durch das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel lassen sich bequem Kurzurlaube realisieren. Langsam sollten Sie mal anfangen, diese luxuriösen Gegebenheiten zu schätzen und es nicht als selbstverständlich zu erachten. Solange die idyllischen Parks und Grünanlagen nicht für Einfamilienhäuser verschwendet werden, sollten Sie die Grünflächen achten und sich für deren Erhalt einsetzen. Sie sollten schätzen, dass Sie noch Luft zum Atmen haben, denn davon saugen Sie täglich 14.000 Liter in Ihre Lungen. Sie sollten sie sauber halten, sparsam mit Ressourcen umgehen und anfangen, langfristig zu denken, sodass unsere Nachfahren auch noch eine Chance haben, dies zu erleben.
Stecken Sie das Handy in die Tasche und genießen Sie einfach mal den Weg von A nach B, sonst wird Ihnen das Blümchen am Wegesrand nie auffallen. Ein schönes Zitat von Katharina Elisabeth Goethe lautet:

«Wie viele Freuden werden zertreten, weil die Menschen meist nur in die Höhe gucken und, was zu ihren Füßen liegt, nicht achten.»

Und damit schließt sich der Kreis, denn wir sind wieder bei Ihrer Einstellung. Öffnen Sie Augen und Herz! Sie werden glücklich sein!

© Rainer Sturm (Pixelio)

IMPRESSUM

hochgrün
gesund. gemeinsam. glücklich.

| Herausgabe und Organisation
HochGrün – Aktionsnetzwerk Dresden
Erscheinungsdatum 10. Juni 2013, Auflage: 100

| Texte, Layout, Grafik
EinsZweiMorgen - Die Ökologische Werbeagentur
www.einszweimorgen.de

| Druck
reprogress
genial digital

reprogress GmbH, Dresden
www.reprogress.de

| Herzlicher Dank gilt der Druckerei und folgenden Dresdner Firmen für die Produktspenden:
Bucheckchen mit den Bio-Smiley-Keksen
Beerenbunt mit den Bio-Erdbeeren
zipac mit den Bio-Kunststoff-Behältern aus PLA
Wunschagentur Dschini mit den Luftballons

Diese Broschüre ist auf 100 % Recyclingpapier gedruckt, denn pro Tonne Recyclingpapier lassen sich ca. 1 Tonne Treibhausgase, 17 Bäume und 46.000 Liter Wasser einsparen.

Unterstützer dieser Aktion

EinsZweiMorgen | Biokonditorei & Bäckerei | Beerenbunt | zi pac GmbH | Wunschagentur Dschini