



# **sol** magazin

Für einen solidarischen, ökologischen Lebensstil und einen gesellschaftlichen Wandel

## Lauf mit!

Am Sa., 11. Oktober, in Wien  
für das Klima

(Siehe S. 6)

Mit Nachbericht  
zum  
**SOL-Symposium**  
2025



Kampagne gegen  
Ausbeutung in der  
österreichischen  
Landwirtschaft

[www.sezonieri.at](http://www.sezonieri.at)

Festival der Wohnprojekte  
Sa., 13. September  
in Wien 2

[www.tinyurl.com/sol201a](http://www.tinyurl.com/sol201a)

Austausch-Treffen  
Klimavolksbegehren  
alle 6 Wochen in Wien und  
online

[www.klimavolksbegehren.at/  
events](http://www.klimavolksbegehren.at/events)

Weltspiel von Welthaus  
Österreich

[www.welthaus.at/material/  
weltspiel](http://www.welthaus.at/material/weltspiel)

Ich-habe-genug-Plakat  
bestellen und aufhängen

[www.nachhaltig.at/  
shop?artikelnr=64](http://www.nachhaltig.at/shop?artikelnr=64)

Repair-Festival  
13.-31. Oktober  
Atelier Augarten, Wien 2

[www.repair-festival.wien](http://www.repair-festival.wien)

Klimawissen online

[www.youtube.com/  
@ecoversum](http://www.youtube.com/@ecoversum)

Bei SOL mitmachen

[www.nachhaltig.at/  
flyer-ehrenamt.pdf](http://www.nachhaltig.at/flyer-ehrenamt.pdf)

Herbstlaub nicht  
wegwerfen

[www.oekotest.de/1\\_13117\\_1.  
html](http://www.oekotest.de/1_13117_1.html)

Permakultur-Symposium  
16. November in Wien

[www.tinyurl.com/sol201b](http://www.tinyurl.com/sol201b)

Chemikalien-  
Botschafter\*in werden

[www.global2000.at/chembee](http://www.global2000.at/chembee)

## Liebe SOL-Leser\*innen,

so eine große Veranstaltung hat es bei SOL noch nie gegeben: Bis zu 2000 Menschen können am 11. Oktober in Wien **für mehr Klimaschutz laufen**. SOL-Obmann Stephan Neuberger hat sich seit Anfang des Jahres voll reingekniet und eine beachtliche Zahl von Partner\*innen und Sponsoren gewonnen. Seine Frau Theresa hat eine Website, Videos und Grafiken wie ein Profi erstellt. Näheres auf S. 6-7

Noch wissen wir nicht, ob trotz den Sponsorgeldern eine Finanzierungslücke übrigbleibt. Was wir allerdings leider schon wissen: **Die Hauptförderung von SOL wurde gestrichen**. Seit 2007 bekam SOL fast durchgängig Geld von der Agentur der Österreichischen Entwicklungszusammenarbeit (Austrian Development Agency, ADA). Heuer muss die aus Bundesmitteln finanzierte Stelle sparen und hat SOL sowie 9 anderen Organisationen eine Absage erteilt.

„Jedes Schlechte hat auch sein Gutes. Und das werden wir finden“, bleibt SOL-Urgestein Dan Jakubowicz optimistisch. Doch wir werden uns wohl von einer Person aus dem 3-köpfigen SOL-Büroteam demnächst **verabschieden** müssen, so leid es uns tut. Wenigstens können wir auf eine stabile Unterstützung von euch Spendenenden zählen – ein großes, herzliches Danke dafür!

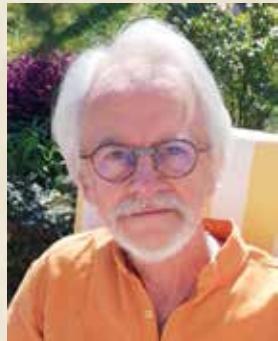
Eure Redaktion



Eva Meierhofer  
(Steiermark)



Mario Sedlak  
(Wien)



Bobby Langer  
(Bayern)

## Neues von SOL

Blitzlichter.....	4
Laufend das Klima schützen.....	6
Der neue SOL-Kalender.....	20



## Solidarität

Macht voll verändern .....	8
----------------------------	---



## Ökologie und Lebensstil

Nicht nur Geld regiert die Welt .....	12
Erd-Regeneration .....	14
Wie wär's mit einem Smoothie? .....	16
Kinderseite .....	17



SOL baut auf deine Spende .....	11
SOL-Termine.....	18
Impressum .....	18
SOLis am Wort .....	19

Beilage:

*Mit Nachbericht  
zum  
SOL-Symposium  
2025*

## Über das SOL-Magazin

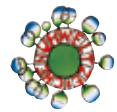
Wir wollen euch verständlich und konstruktiv über alle Aspekte der Nachhaltigkeit informieren. Spendende bekommen unser Magazin 4x pro Jahr per Post. Du kannst es auch auf [www.nachhaltig.at/shop](http://www.nachhaltig.at/shop) bestellen und nach Selbsteinschätzung bezahlen.

Zuschriften bitte an SOL, Sapphog. 20/1, 1100 Wien oder [sol@nachhaltig.at](mailto:sol@nachhaltig.at)



Sicher. Kreislauffähig.  
Klimafreundlich.

C2C Certified® SILBER by gugler\*  
drucksinn.at



UW-Nr. 609

## Über SOL

SOL ist eine österreichische Nichtregierungsorganisation, die sich für eine solidarische und ökologische Welt einsetzt. SOL hat ca. 2000 Unterstützende (von uns „SOLis“ genannt).

[www.nachhaltig.at](http://www.nachhaltig.at)

[www.facebook.com/sol.verein.7](https://www.facebook.com/sol.verein.7)

[www.instagram.com/verein.sol](https://www.instagram.com/verein.sol)

[www.youtube.com/@verein-sol](https://www.youtube.com/@verein-sol)

Newsletter: [www.nachhaltig.at/newsletter](http://www.nachhaltig.at/newsletter)

Radio (Podcast): [www.nachhaltig.at/sol-on-air](http://www.nachhaltig.at/sol-on-air)



# Blitzlichter

## „Ich habe genug“: Fernkurs Nr. 37 beginnt

Im Herbst beginnt der neue Durchgang unseres Fernkurses<sup>1</sup>. Wer weiß, wie viele derartige Kurse es noch geben wird ...? Wenn du Interesse hast, dann ergreif die Gelegenheit und melde dich bis 12. September an: [genug@nachhaltig.at](mailto:genug@nachhaltig.at).

Der Kurs umfasst 12 Lektionen, die im Monatsabstand bearbeitet werden. Und die Kosten? Wir erhoffen uns im Lauf des Jahres, wenn dir der Kurs gefällt, eine Spende nach Selbsteinschätzung.

## „Nahkurs“ in Linz ab September

Menschen in Linz und Umgebung können das Thema „Ich habe genug“ jetzt auch in einer Gruppe behandeln, die sich einmal pro Monat trifft.<sup>2</sup> Veranstalter sind „Die Grünen – Generation plus OÖ“; alle Interessierten sind willkommen. Anmeldung bitte bis 2. September!

## Gründung von „Religions for Future“ in Salzburg – als Frucht des SOL-Lehrgangs

Karolina Schweighofer (Foto) hat im Juni 2025 den „Ich habe genug“-Kurs Nr. 34 abgeschlossen. Sie fühlte sich durch den Lehrgang ermutigt und bestärkt, aktiv zu werden. Zusammen mit 4 anderen katholischen Ordensfrau-



en gründete sie im Land Salzburg eine Gruppe unter dem Dach der international bekannten Bewegung „Religions for Future“.<sup>3</sup>

„Erst gemeinsam mit anderen entsteht ein Mehr an Fähigkeiten und Talenten, an Ideen und Wissen, der Horizont weitet sich“, sind sich alle 5 einig. Daher schrieben sie Einladungen an verschiedenste Vertreter\*innen und kamen mit vielen verschiedenen Menschen, Organisationen, Gruppen usw. ins Gespräch. Jetzt sind sie schon 20 Personen aus verschiedenen christlichen Religionsgemeinschaften sowie der Bahai-Religion und Privatpersonen, aber es sollen noch mehr werden.

Sie wollen miteinander im Gespräch sein, voneinander lernen, Wissen teilen, sich unterschiedlich im Land Salzburg einbringen, Aktionen planen und durchführen. „Klimaschutz, der Schutz von Biodiversität und einer nachhaltigen Entwicklung gehören nicht zu den Prioritäten der derzeitigen Regierung. Vielleicht könnte Religions for Future einen kleinen Beitrag leisten“, beschreibt Karolina ihre Motivation.

(1) [www.nachhaltig.at/genug-lehrgang](http://www.nachhaltig.at/genug-lehrgang)

(2) [www.nachhaltig.at/ihg\\_Linz.pdf](http://www.nachhaltig.at/ihg_Linz.pdf)

(3) [www.religionsforfuture.at](http://www.religionsforfuture.at)

## Generalversammlung

Am 12. Juli fand in Wien die SOL-Generalversammlung statt. Der Vorstand wurde im Wesentlichen unverändert wiedergewählt<sup>4</sup>, nur fungiert jetzt Walter Galehr statt Esther Wusits als Kassier-Stellvertreter; Esther hat diese Funktion aus Zeitgründen zurückgelegt, wird aber weiterhin ehrenamtlich alle Buchungen verwalten und in die Datenbank eingeben. Danke, Esther, für deine Tätigkeit!

## Der Staat muss sparen. Auch bei uns.

Zum ersten Mal seit mehr als 10 Jahren erhalten wir für 2025 keine ADA<sup>5</sup>-Förderung (sie hat sonst ca. 40.000 € pro Jahr ausgemacht). Das haben wir Anfang Juli erfahren – also lange, nachdem das Symposium stattgefunden hat (siehe Innenteil „Sustainable Austria“), für das ein Teil dieser Förderung gedacht war.

Das Fazit: Ein großes Loch in unserer Kasse. **Durch eure (steuerlich absetzbaren) Spenden<sup>6</sup> könnt ihr dazu beitragen, es zu schließen – danke!** Übrigens: Auch Kalenderbestellungen helfen uns finanziell sehr ... vielleicht fallen euch noch ein paar liebe Menschen ein, denen ihr

mit unserem Kalender<sup>7</sup> zu Weihnachten eine Freude machen könnt? (Siehe hintere Umschlagseite.)

## Kinderbuch: Fieps, der Spatz

Um Kindern einen Zugang zu verschiedenen Umweltschutzthemen zu ermöglichen, haben die SOLis-tinnen Eva Meierhofer und Barbara Plank-Bachselten mit einer Spatzengeschichte ein Kinderbuch veröffentlicht. Der Jungspatz Fieps entdeckt auf seiner Reise durch die Stadt und am Land, wie Menschen mit ihrer Umwelt umgehen.

Im SOL-Shop<sup>8</sup> um 15 € inkl. Porto



(4) [www.nachhaltig.at/menschen](http://www.nachhaltig.at/menschen)

(5) Austrian Development Agency, [www.entwicklung.at](http://www.entwicklung.at)

(6) [www.nachhaltig.at/spenden](http://www.nachhaltig.at/spenden)

(7) [www.nachhaltig.at/kalender](http://www.nachhaltig.at/kalender)

(8) [www.nachhaltig.at/shop](http://www.nachhaltig.at/shop)

## SOL-Praktikant\*innen stellen sich vor



### Vinzenz Hanke

Die Themen Umwelt und Ökologie interessierten mich schon früh, weshalb ich schon in der Schule meine Seminararbeit über das „Grüne Band“ – also die ehemalige innerdeutsche Grenze – schrieb und mich kritisch mit den Umwelteinflüssen von Wintertourismus auseinandersetzte. Um eben diese Mensch-Umwelt-Beziehungen nachhaltiger zu gestalten, studierte ich an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena Umwelttechnik und Entwicklung, wobei sich mein Fokus immer mehr weg von einem rein technischen Ansatz hin zum Bedürfnis entwickelte, ganzheitlich gesellschaftliche sowie natürliche Prozesse zu verstehen und miteinander zu verknüpfen. Deshalb begann ich, in Graz Global Studies zu studieren. Im Rahmen dessen möchte ich noch ein Praktikum absolvieren, wofür mir SOL als ein hervorragender Ort schien. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen aus dem Studium mit tatsächlicher zivilgesellschaftlicher Arbeit zu verbinden und etwas dazu beizutragen.

## SOL-Praktikant\*innen stellen sich vor



### Andrew Muraguri

Ich war von Natur aus schon immer eine aktive Seele. In den vielen Momenten, die das Leben bietet, suche ich immer nach Erkundung und Ruhe. Die Natur war für mich immer ein Spielplatz, um mich auszudrücken und mich zu Hause zu fühlen, weil ich weiß, dass alles, was ich brauche, vorhanden ist. Deshalb habe ich mich entschieden, Nachhaltigkeitsmanagement an der Universität Krems zu studieren, um meine Heimat und die Heimat meiner Zukunft zu unterstützen.

Der Vienna Climate Run passt hervorragend zu meiner aktiven Natur, meiner Liebe zur Gemeinschaft und der Bewegung zum Schutz unserer Heimat. Ich freue mich darauf, viele Verbündete für den Lauf zu gewinnen und eine größere Reichweite als nur Wien zu haben!

Lasst uns die Erde schützen, einen Schritt nach dem anderen!

# Laufend das Klima schützen

**SOL-Obmann Stephan Neuberger lädt alle zu einem Lauf ein, um ein Zeichen für den Klimaschutz zu setzen.**

Von Mario Sedlak

**SOL: Wie hilft eine Laufveranstaltung gegen die Erderhitzung?**

*Stephan Neuberger:* Der Vienna Climate Run am 11. Oktober in Wien hat das Ziel, die Gesellschaft mit Sport und Spaß für den Klimaschutz zu begeistern. Ich glaube, dass Sport ein Brückenbauer sein kann – ein Ort der Verbindung. Gerade unsere Gesellschaft, die sehr polarisiert ist, braucht etwas, das die Menschen zusammenführt und wieder verbindet. Im Kern geht es darum: Wir laufen und sanieren gleichzeitig den Planeten. Damit generieren wir eine riesige Aufmerksamkeit.

Es ist wichtig, aus unserer „Blase“ auszubrechen. Mit unserem Polarfuchs-Maskottchen Finnie (siehe S. 7 im Kasten oben rechts) wollen wir z. B. Familien ansprechen, die sich bisher mit Klimaschutz vielleicht noch nicht so beschäftigt haben. Wir haben auch schon Lehrvideos produziert, die zeigen, was man selbst tun kann.<sup>2</sup> Da geht's nicht unbedingt um große Einsparungen, sondern dass die Kinder sagen: „Mama, wir müssen das Licht abdrehen, sonst weint der Finnie!“ Solche Aussagen hören meine Frau und ich jetzt von unseren Kindern.

Ich glaube, wir können Bewusstseinsbildung mit positiven Emotionen machen, sodass die Leute, die mitmachen, dann zuhause den nächsten Schritt setzen und z. B. die Gastherme durch eine Wärmepumpe austauschen oder sich Solarzellen anschaffen, auch wenn die Förderungen weniger geworden sind.

**Viele werden sich jetzt fragen: „Was bewirke ich oder was habe ich davon, wenn ich mitlaufe?“**

Mit jeder Runde werden wertvolle Ökosysteme geschützt, und ein Teil des Nenngelds geht an soziale Klimaschutzprojekte. Der Lauf findet inmitten der „grünen Lunge“ Wiens statt: auf der Hauptallee im Prater. Außerdem können klimafreundliche Preise gewonnen werden. Aber Laufen ist eigentlich immer ein Gewinn, denn nach meiner Erfahrung macht es nicht nur fit und zufrieden, sondern steigert auch die Kreativität. Ich habe meine besten Ideen immer beim Laufen entwickelt!

Vor Ort wird es auch die Möglichkeit geben, nachhaltige Unternehmen, Organisationen und Gleichgesinnte kennenzulernen. Vielleicht kommt so wieder Bewegung in den Klimaschutz! Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm lädt zum Verweilen ein.



**Stephan Neuberger mit nachhaltiger Laufjacke von Montreet<sup>1</sup>**

Foto: Mario Sedlak

**Muss man sportlich sein, um mitmachen zu können?**

Nein. Man kann auch gehen, hüpfen, tanzen etc. und muss keine bestimmte Zeit erreichen. Beim „Virtual Climate Run“ muss man nicht einmal nach Wien anreisen – da können auch Nordic-Walkende, Gassi-Gehende oder Menschen, die körperlich eingeschränkt sind, mitmachen.

**Wie bist du auf die Idee gekommen, einen Benefizlauf zu organisieren?**

Sport und Klimaschutz prägten immer schon mein Leben, und mir ist im Advent 2024 aufgefallen: Es gibt sehr viele Benefizläufe in Österreich – für Tierschutz, Pride,<sup>3</sup> Rückenmarksforschung und, und, und –, aber für das große Thema „Klimaschutz“ hat sich bisher noch keine Laufserie durchgesetzt.

Hinzu kommt, dass man sich als Vater von 2 Kindern sehr viele Gedanken über deren Zukunft macht. Ebenso meine Frau, die mich bei diesem Vorhaben extrem unterstützt. Unsere Kinder sollen eines Tages sagen: „Meine Mama und mein Papa haben alles in ihrer Macht Stehende getan!“

**Organisiert ihr die Veranstaltung alleine?**

Nein, gemeinsam mit dem SOL-Büroteam, vielen Freiwilligen und den gewonnenen Kooperationspartnern. Für die Vorbereitung und am Eventtag suchen wir noch Volontär\*innen für verschiedene Aufgaben. Außerdem freuen wir uns über alle, die Freund\*innen und Verwandten vom Vienna Climate Run erzählen. Bitte folgt uns auf Facebook, Instagram, YouTube sowie LinkedIn,<sup>4</sup> und teilt unsere Beiträge!



**Theresa Neuberger mit selbst gebackener Torte**

(im Hintergrund Andreas Vojta, einer der besten Läufer Österreichs)

Foto: Mario Sedlak

(1) [www.montreet.net/products/the-runner-artist-edition](http://www.montreet.net/products/the-runner-artist-edition)

(2) [www.youtube.com/@ViennaClimateRun](https://www.youtube.com/@ViennaClimateRun)

(3) nicht-heterosexuelle Orientierung, <https://de.wikipedia.org/wiki/LGBT-Pride>

(4) Alle Links auf [www.viennaclimaterun.at](http://www.viennaclimaterun.at) unten – oder einfach nach Vienna Climate Run suchen.

# Ablauf der Veranstaltung

Sa., 11. Oktober 2025

- ab 8:30 Startnummernausgabe
- ab 9:15 DJ von Kronehit und Pirate Radio spielt Musik
- ab 9:15 Kinder-Rahmenprogramm
- 10:00-10:15 Kinderlauf**
- 10:30-13:00 Hauptlauf**
- 10:30-13:00 Interviews mit Prominenten, Unternehmern, Läufern / Podiumsdiskussion
- ca. 11:30 Siegerehrung Kinderlauf
- ca. 13:30 Siegerehrung Hauptlauf
- ca. 14:00 Tombola

Wo?

Wien 2, Prater Hauptallee 121  
(Höhe Luftburg – Kolarik im Prater)



## Kinder-Rahmenprogramm

- Luftburgspringen in der „Praterfee“ gratis
- Bauernhof gratis
- Löschfahrzeug und Spritzstation Feuerwehr Wien gratis
- Wurmkiste gratis
- Kürbisschnitzen mit Biohof Radl 4 €

## Sponsoren

UNIQA, Kronehit, Windkraft Simonsfeld, Wolf Nudeln, WeMove Runningstore, Luftburg Kolarik, Bellaflora, Bio Austria, Vibe moves you, Greenotec Power Solutions, Retter Bio-Natur-Resort, PKE Facility Management, AAE Naturstrom, Biohof Radl, Wurmkiste.at, Blaguss, Hochschule Burgenland

## Prominente Unterstützende

Elisabeth Görgl, Valerie Huber, Andreas Jäger, Andreas Vojta, Sigrid Stagl, Hans-Peter Hutter, Felix Krainer, Helga Komp-Kolb, Wolfgang Pekny, Thomas Brudermann, Alfred Sungi

## Bee Happy Run



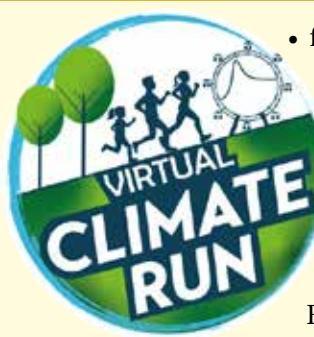
- für Kinder bis 12 Jahre
- max. 500 Kinder
- Teilnahmebeitrag: 5 €
- Pro zurückgelegten 750 m werden 15 m<sup>2</sup> Bienenweide für 1 Jahr geschützt.

## Vienna Climate Run



- max. 1500 Teilnehmende
- Teilnahmebeitrag: 42 € (bis 7. September)
- Inkludiert 10 € Spende für eine nachhaltige Ziegelproduktion und energieeffizientes Kochen für einkommensschwache Haushalte im Südsudan.
- Außerdem werden 333 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente eingespart bzw. wird Verantwortung dafür übernommen. Das entspricht ca. 5 % des jährlichen Treibhausgas-Ausstoßes pro Kopf in Österreich.
- Pro zurückgelegten 1,5 km werden 1,5 m<sup>2</sup> Waldflächen rund um das UNESCO-Weltnaturerbe Wildnisgebiet Dürrenstein-Lassingtal (NÖ/Stmk.) geschützt (min. 80 Jahre aus der Nutzung genommen).

## Virtual Climate Run



- für alle, die nicht in Wien dabei sein können
- Kostenbeitrag: 7,50-25 €
- Inkludiert eine Spende von bis zu 3 € für das soziale Klimaschutzprojekt wie beim Hauptlauf.
- Pro 1,5 km, die zwischen Fr., 10. Oktober, 0:00 und Sa., 11. Oktober, 12:00 irgendwo zurückgelegt wurden, werden 1,5 m<sup>2</sup> Waldflächen geschützt (wie beim Hauptlauf, aber max. 7,5 m<sup>2</sup>).

## Anmeldung und mehr Infos

[www.viennachlaimaterun.at](http://www.viennachlaimaterun.at)

# Macht voll verändern

Rang und Privilegien in „hierarchiefreien“ Projekten – so der Titel von Eva Stützels neuestem Buch.

Rezension von Tom Vogel



**Dr. med. Tom Vogel ist Ex-Initiator und Gründungsmitglied eines Ökodorfprojektes,<sup>1</sup> SOL-Liebhaber und Arzt für Allgemeinmedizin.**

Das Buch „Macht voll verändern“ ist meines Wissens das erste Buch im deutschsprachigen Raum, welches sich den Themen rund um Machtverteilung, Machtausübung und Rang ausführlich widmet – vor allem im Kontext von Graswurzel-Bewegungen wie z. B. gemeinschaftliche Wohnen, landwirtschaftliche Kooperativen, freie Schulprojekte etc.

Ebenso

wie die Autorin des Buches bin ich der Ansicht, dass diese „Macht-Themen“ in derartigen Projekten häufig und in vielerlei Hinsicht tabuisiert werden. Grundhaltungen wie: „Keine Macht für niemand“, „Hierarchische Strukturen sind grundsätzlich schlecht“, „Wer (Gestaltungs-)Macht will, tut dies aus egoistischen Motiven“ sind in diesem Umfeld weit verbreitet und tragen auch aus meiner Sicht zu vielen Konflikten, großen Reibungsverlusten und oft sogar zum Scheitern derartiger Projekte bei. Die Absicht der Autorin, durch eine bewusste Beleuchtung möglichst vieler dabei wichtiger Themen, Fragen, Modelle und Betrachtungsweisen zu einem bewussten und Gemeinwohl-orientierten Umgang mit Macht zu kommen, finde ich höchst wertvoll und relevant!

## Nachvollziehbare Erfahrungen

Die Autorin lebt laut eigenen Angaben im Ökodorf Sieben Linden in Deutschland, wo sie auch aufwuchs. Sie arbeitet als Beraterin für gemeinschaftliche Initiativen. Sich selbst beschreibt sie als „häufig Mächtige“ in ihrem bisherigen Leben und bringt daher Erfahrungen

aus erster Hand zu diesem Thema ein. Viele dieser gelebten Erfahrungen waren in den rund 200 Seiten dieses Buches für mich als Leser gut wahrnehmbar und authentisch.

Die Vision der Autorin ist, „einen neuen, positiven Umgang mit dem Thema Rang und Macht zu entwickeln. Die Frage, wie eine Gesellschaft aussieht, in der alle Menschen ihr volles Potenzial entfalten und in ihre Gestaltungskraft kommen können, ist wesentlich für einen gesellschaftlichen Wandel.“

Die Geschichte von hierarchischen Strukturen, Machtverteilung und -ausübung, diverse Definitionen rund um Macht, Rang, Selbstwirksamkeit, Menschenbild, Ethik und vieles mehr werden sehr grundlegend abgehandelt. Die Autorin lädt auch mit Fragen am Ende der jeweiligen Kapiteln dazu ein, sich die eigenen Meinungen und Haltungen bewusst zu machen und zu reflektieren. Dies empfinde ich als sehr wertvoll sowohl für Einzelpersonen als auch für Projektgruppen. Die sozialwissenschaftlichen Ausführungen zum Thema, welche Sicht- und Verhaltensweisen sich in mächtigen Positionen häufig zeigen und wo hier bedeutende Fallstricke lauern können – z. B. Selbstüberschätzung, Abnahme von Empathie – betrachte ich ebenso als wertvoll.

Diverse Ausdrucks- und Wahrnehmungsformen von Macht und Rang werden sehr ausführlich erklärt und dabei verschiedene Kategorien von Rang aufgeschlüsselt (z. B. sozialer, psychologischer, struktureller Rang). Das trägt zu einem geschärften Bewusstsein bei Leser\*innen bei. In vielen Kapiteln teilt die Autorin interessante Erfahrungen aus ihrem eigenen Leben ebenso wie von anderen Menschen (z. B. einer

aus Guatemala emigrierten allein erziehenden Mutter). Es wird aus meiner Sicht sehr genau dargestellt, wie Menschen, die als „mächtig“ und „ranghoch“ wahrgenommen werden und/oder sich so fühlen, ihre eigenen Positionen und Handlungen reflektieren und neue Umgangsformen umsetzen sollten, um mit gutem Beispiel im Umgang mit Macht voranzugehen. Ich sehe die umfassende Betrachtung dieser Perspektive als sehr richtig und wichtig an.

(1) [www.nachhaltig.at/SOL156.pdf](http://www.nachhaltig.at/SOL156.pdf), S. 16

(2) [www.eurotopiaversand.de/Buch-Print/Macht-voll-veraendern.html](http://www.eurotopiaversand.de/Buch-Print/Macht-voll-veraendern.html)

## Die andere Seite sehen

Ebenso wichtig finde ich, die Positionen und Perspektiven der (vermeintlich) „weniger Mächtigen“ auszuleuchten – im Sinne einer guten Balance des ganzen Machtspktrums, um die Verantwortlichkeiten auch wirklich fair und konstruktiv zu verteilen. Aus meiner Sicht ist es oft relativ leicht, Menschen in (mächtigen) Entscheidungspositionen und/oder im Rampenlicht zu kritisieren und hohe Vorgaben für ihr Verhalten zu machen. Dies scheint vielen Menschen umso leichter, je weniger man selber in derartigen Positionen gewesen ist und/oder sein will (z. B. sehr gut zu beobachten bei Champions-League-Fußballspielen vor dem Fernseher). Dies kann zu Abwertung der geleisteten Arbeit und Verkennung der Verantwortungslast von Menschen in Entscheidungspositionen führen.

Ich fand auch die Sichtweise der Autorin auf „wirk-mächtige Menschen“ ein gutes Stück verzerrt in die Richtung, dass es sich bei ihren Privilegien vor allem um „geschenkte Privilegien“ handelt und somit viele – in etlichen Fällen – hart erarbeitete Errungenschaften (z. B. Wissenserwerb, berufliche Erfahrung, Visionsentwicklung etc.) – übersehen oder sogar entwertet werden können. Dies kann dazu führen, dass sensible Menschen sich nicht (mehr) in wirk-mächtige Positionen begeben wollen, weil die Ansprüche (einseitig) zu hoch werden und die Gefahren/Konsequenzen von – oftmals nicht konstruktiver bis persönlich abwertender – Kritik bis hin zum Shitstorm (Flut von unsachlichen Kommentaren) in der heutigen Situation immer größer werden.

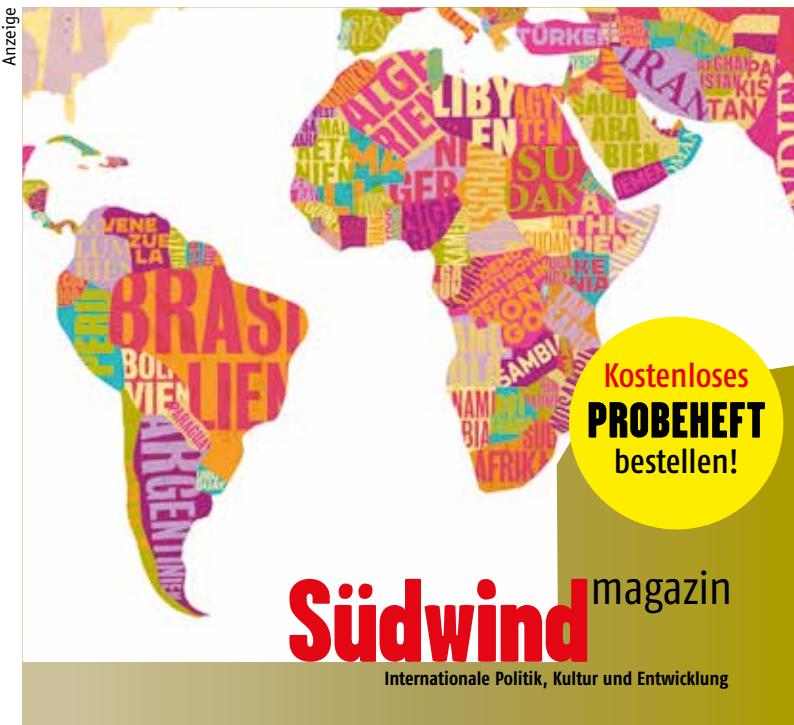
## Nicht alle Menschen sind gut

Weiters wurde mir in diesem Zusammenhang zu wenig klargestellt, dass Potenzialentfaltung und mehr Wirkmacht *nicht* gleichzusetzen ist mit Gemeinwohlorientierung, Ökologie, hoher Ethik etc. Dies sind aus meiner Sicht komplett unterschiedliche Kategorien – wie man am Handeln vieler sehr mächtiger Menschen aus der Geschichte bis in die Jetzzeit gut studieren kann. Die Autorin geht hingegen davon aus, „dass fast alle Menschen mit ihrem Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit im Grunde danach streben, konstruktive Beiträge für ihr Umfeld zu leisten“. Diese Grundannahme sehe ich als häufig nichtzutreffend bei uns Menschen. Motive wie (Macht-)Gier, Neid, Missgunst, Bequemlichkeit, Egozentrik etc. sind aus meiner Sicht Standardmotivationen im Leben vieler Menschen – unabhängig von ihrem Rang oder ihrer Gestaltungskraft. Ebenso sehe ich Machtpiele, Intrigen, Irreführung, Lüge, Opfer-Täter-Umkehr und viele andere nicht Gemeinwohl-orientierte Strategien und Verhaltensweisen als weit verbreitet und täglich angewendet.

## Fazit: relevant und empfehlenswert

Ich würde mir also für eine zweite Auflage dieses sehr wertvollen Pionierwerkes zum Thema Macht wünschen, dass auch die Position der (vermeintlich) weniger Mächtigen und die diversen Motive und Strategien

Anzeige



**Kostenloses  
PROBEHEFT  
bestellen!**

**Südwind**magazin  
Internationale Politik, Kultur und Entwicklung

**REPORTAGEN,  
PORTRÄTS UND ANALYSEN**  
mit Fokus auf Lateinamerika,  
Afrika und Asien

[suedwind-magazin.at/probeheft](http://suedwind-magazin.at/probeheft)



von Machtmisbrauch noch besser ausgeleuchtet werden, um die Gestaltungskraft für Gemeinwohl-orientierte Ziele und Visionen noch weiter zu fördern.

Nichtsdestotrotz hoffe ich auf weite Verbreitung der vielen wertvollen Inhalte des Buches bezüglich der diskutierten Fragen, verschiedenen Modellen, Informationen und Werkzeuge zum Thema Macht und Rang, die dieses Buch enthält. Das wünsche ich mir nicht nur in (verhältnismäßig kleinen) zivilgesellschaftlichen Initiativen, sondern in allen Lebensbereichen, vor allem auch in Politik, Bildungssystem und Wirtschaft – und hier insbesondere zu den großen Themen unserer Zeit: Geschlechter, Ökologie, Ethnien und gesellschaftliche Stellung!

# So würde die Natur drucken!

Cradle to Cradle Certified®. Drei Dinge machen den Unterschied.



## Gesund.

Alle Inhaltsstoffe werden bis zum letzten Sublieferanten nach human- und ökotoxikologischem Profil geprüft. Nur, was zu 100 % gesund ist, darf verwendet werden.

## Rückstandsfrei.

Auch die Reststoffe können in den biologischen Kreislauf rückgeführt werden. Das Druckprodukt ist zu 100 % wiederverwertbar.

## Klimafreundlich.

CO<sub>2</sub>e-Emissionen der Druckproduktion und der eingesetzten Komponenten (Papier, Druckplatten, Druckfarben usw.) werden neutralisiert.

**gugler\***

DruckSinn.at Druckerei  
für nachhaltig Schönes



Film ab! Cradle to Cradle Certified®  
Druckprodukte in zwei Minuten erklärt:  
[www.gugler.at/cradletocradle](http://www.gugler.at/cradletocradle)



# SOL baut auf deine Spende



Stephan Neuberger,  
Obmann von SOL

Viele Menschen arbeiten ehrenamtlich für SOL. Nur so ist es möglich, in Projekten, Publikationen und Kooperationen die Vielfalt solidarisch ökologischer Lebensstile aufzuzeigen.

Jedoch sind Projekte nur teilgefördert. Für Büro, Druck, Porto usw. benötigt SOL deine Unterstützung – damit wir unsere Arbeit weiter und unabhängig auf solider finanzieller Basis durchführen können.



## Unser Spendenkonto:

Kontoinhaber: SOL  
IBAN: AT56 1200 0004 5501 5107  
BIC: BKAUATWW

Wenn du mit Kreditkarte spenden möchtest:  
[www.nachhaltig.at/spenden](http://www.nachhaltig.at/spenden)

Spenden an SOL sind steuerlich absetzbar.<sup>1</sup> Wir erledigen das für dich.

Bitte teile uns dazu mit: deinen Namen (exakt wie am Meldezettel), dein Geburtsdatum und die Erlaubnis, diese Daten an das Finanzamt weiterzuleiten.

Am besten unter [www.nachhaltig.at/spenden-2](http://www.nachhaltig.at/spenden-2) oder an das SOL-Büro: [office@nachhaltig.at](mailto:office@nachhaltig.at)

Postanschrift: Sapphagasse 20/1, 1100 Wien, Tel.: 0680 208 76 51

## Mit deiner Spende unterstützt du:

### Nachhaltigkeitsbildung

**Wir erzählen von Nachhaltigkeit. So verbreiten wir Wissen und schaffen Motivation für eine gerechte Welt.**

### Projektarbeit

Wir zeigen Lösungen auf. In unseren Projekten geht es um gerechte und zukunftsfähige Lebensstile und um ein besseres Leben für alle.

### Vernetzung

Wir bringen Menschen zusammen: in den SOL-Regionalgruppen, bei Veranstaltungen, gemeinsamen Anliegen und online.

### SOL-Magazin

Du ermögilst unsere Recherchen, wenn du nach Selbsteinschätzung einen Betrag an SOL überweist. Du erhältst dann 12 Monate lang das SOL-Magazin (4 Ausgaben).



Einige aktive SOLis – Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil

(1) ausgenommen 3,60 €/Jahr. Detaillierte Begründung dafür: [www.nachhaltig.at/warum360](http://www.nachhaltig.at/warum360)

# Nicht nur Geld regiert die Welt

**Wenn Mächtige unsere Welt zerteilen wollen, braucht unser Raumschiff Erde eine Hausordnung mit „Globalverstand“.**

Von Michael Schwingsackl



DI Michael Schwingsackl, geboren 1980, ist ökosozial engagierter Aktivist bei der Plattform Footprint<sup>1</sup> – ein Netzwerkpartner von SOL.

Geldmächtig sind die Reichen, aber *wir* sind mächtiger. Geschichtlich gewachsen, aber gegenwärtig einzigartig in der Entwicklung des Menschen sind die globalen Einflüsse unseres Lebensstils – also unseres mächtigen Konsums, der Geld von A nach B transferiert. Sind wir bemüht um ein Leben in Verantwortung, braucht es ein Verständnis für große Zusammenhänge, auch wenn das Ganze in seiner Komplexität intellektuell nicht zu erfassen ist. Dieser Herausforderung stellt sich der Begriff „Globalverstand“ mit Unterstützung vom ökologischen Fußabdruck und baut auf Verantwortung in jedem und jeder (!) von uns auf.

## Freiheit = Verantwortung

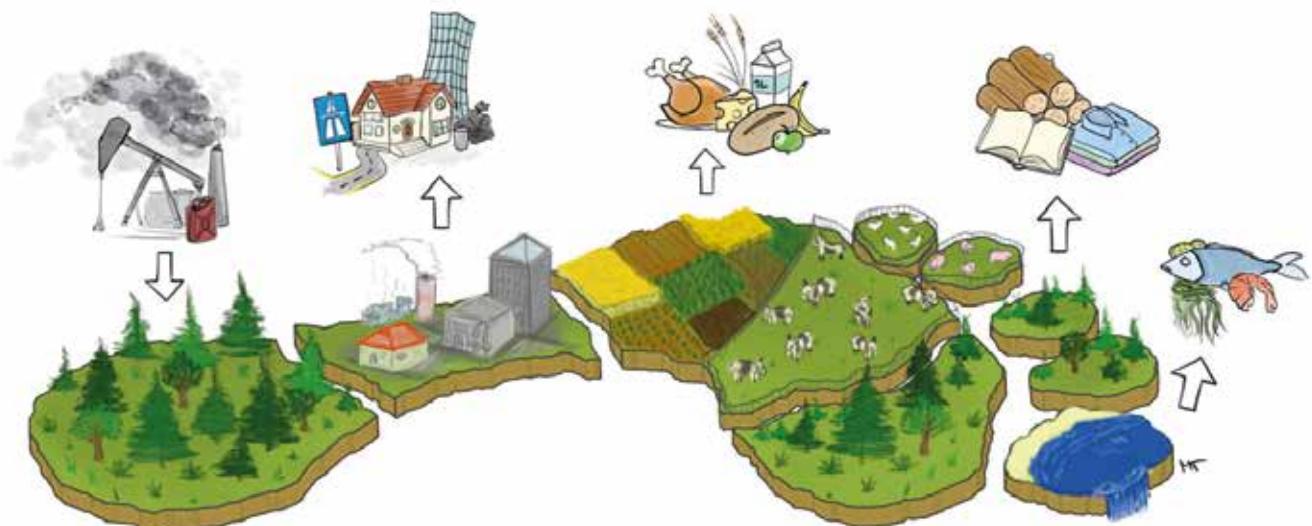
Gelingen, ja gelingen wird es nur, wenn wirklich viele mitmachen! Die globalisierte Gesellschaft, in der wir heute leben, stellt ihre Individuen vor große Herausforderungen. Wir haben die Freiheit, unter vielen Möglichkeiten zu wählen, und zugleich die Qual, wenn wir eine – auch moralisch – gute Entscheidung treffen wollen. Die Wahl des Verkehrs- oder Lebensmittels, die Art der Geldveranlagung, Arbeitsplatzwahl etc. –

alles hat heute weltweite Auswirkungen, unreflektiert oft negativ auf unseren Planeten – Mensch und Natur.

Haben sich unsere Ahnen mit der Verantwortung für die eigene Familie oder kleineren Gemeinschaften in ihrer örtlichen Begrenztheit begnügt, ist vor allem durch die Globalisierung ein immer größerer Verantwortungsbereich des und der Einzelnen entstanden. Zumindest in einem materialistischen Weltbild war dieser Verantwortungsbereich, von „mächtiger“ wendenden Handlungen und deren Vernetztheit geprägt, noch nie so vorhanden. Dabei gilt nach meinem Verständnis: je geldmächtiger, desto mehr Verantwortung. Ein Verständnis für ganz Österreich oder sogar ganz Europa ist bei heutigen Taten mit ihrem grenzüberschreitenden Einfluss nicht mehr ausreichend. Eine Weiterentwicklung hin zu einer Einheit ist an der Zeit. Die Rede ist von einer Unteilbarkeit des Planeten, wie sie in der Geschichte wahrscheinlich nur Naturvölker, Heilige und Auserwählte in ihrem Verständnis für Spiritualität verstanden haben. Eine universale Achtsamkeit für Auswirkungen unserer Handlungen war immer nötig – bzw. wäre nötig gewesen – und wird nun nötiger denn je. Das bedeutet auch, die Bedrohung auf die Demokratie abzuwehren, aber auch die Demokratie weiterzuentwickeln und abzusichern gegen die Geldmächtigen.

Ein Mensch mit „Globalverstand“ hat ein erweitertes Bewusstsein über die Auswirkungen seiner Handlungen in einer nicht nur hausverständlich regionalen, sondern globalen Dimension. Aktuelle EU-Bestrebungen beispielsweise hin zum Lieferkettengesetz führen bereits in diese Richtung und versuchen, die Verantwortung verpflichtend in Gesetze zu gießen. Für eine gewissenhafte Entscheidung von Unternehmer\*innen und Konsument\*innen wird dies nötig sein.

(1) [www.footprint.at](http://www.footprint.at)



**Der ökologische Fußabdruck beschreibt, wie viel Fläche für den Konsum eines Menschen benötigt wird.**

Wir spüren sofort, dass nicht nur der Planet, sondern auch unsere Seele aufatmen wird können, wenn wir Systeme etablieren, die Transparenz, Fairness und Schutz unseres Planeten als Grundbedingung beinhalten. Entsprechende Quantifizierungsmethoden wie beispielsweise der ökologische Fußabdruck oder die Lebenszyklusanalyse helfen, den gesunden Menschenverstand zu dem nötigen „Globalverständ“ weiterzuentwickeln. Eine Bereitschaft zur Veränderung braucht es.

## Global denken – lokal und global handeln

Der „Globalverständ“ ermöglicht ein notwendiges Haushalten innerhalb der sozialen und ökologischen Grenzen. Der ökologische Fußabdruck (kurz: Footprint) liefert dazu eine Entscheidungsbasis. Er macht den Flächenbedarf der vom Menschen benötigten Rohstoffe deutlich und vergleicht diesen mit der bioproduktiven Fläche unseres Planeten. Das Konzept wurde 1994 von Mathis Wackernagel und William E. Rees entwickelt. Als Maßeinheit dient nicht das Hektar, sondern das „globale Hektar“. Dabei wird die unterschiedliche Fruchtbarkeit von Böden berücksichtigt: Ein „globaler Hektar“ entspricht einem Hektar mit (im weltweiten Vergleich) durchschnittlicher biologischer Produktivität. Abfälle und fossile Abgase werden in Flächen, die zur dauerhaften Deponierung bzw. Speicherung benötigt werden, dem Footprint zugerechnet.

Heuer waren nach Berechnungen des internationalen Global Footprint Network bereits am 24. Juli alle natürlichen Ressourcen verbraucht. 5 Monate vor Jahresende leben wir als Menschheit nicht mehr von den Zinsen des Planeten (den nachwachsenden Ressourcen), sondern dem Kapital selbst. Seit Jahrzehnten häuft sich unsere ökologische Schuld beim Planeten jährlich erneut an.

Was schon viele wissen: Würden alle Menschen so leben wie wir in Europa, so bräuchten wir etwa 3 Planeten von der Qualität der Erde. Wir haben jedoch nur einen! Das vergessen viele – vor allem Geldmächtige – immer wieder. Dies könnten wir als die Kernbotschaft des Konzeptes vom ökologischen Fußabdruck zusammenfassen: Wir leben auf zu großem Fuß! Unser Lebensstil ist nicht für alle übertragbar. Dieses verständliche Bild der ökologischen Grenzen kombiniert mit unserem Verstand – Klugheit – sagt uns, dass die Summe der individuellen Entscheidungen

innerhalb der Grenzen bleiben muss. Wir müssen auch Geldmächtige begrenzen – je eher, desto besser.

Globalverständ ist nur eine Art der globalen Verantwortung. Der Überlebenswill, Freude an der Naturschönheit oder der Generationenvertrag können ebenfalls Motivation für ökologische Stabilität sein. In allen Fällen braucht es, mit oder ohne religiös motiviertem Grundgedanken, konkrete Taten und achtsames Handeln. Die individuelle Macht stößt kollektiv bereits an globale Grenzen – auch wenn wir über Nacht alle Milliardäre entmachten würden. Bei der Beeinträchtigung der Ozonschicht konnten wir nur vereint schlimmere Folgen verhindern, weil die Täter\*innen zur Rede gestellt werden konnten und es Alternativen gab. Doch heute sind wir alle Täter\*innen:

- A) wenn wir unseren Lebensstil noch nicht an die Grenzen des Planeten angepasst haben
- B) weil wir uns noch nicht ausreichend formiert haben gegen „die Geldmächtigen“.

## Jetzt handeln

Mit dem Konzept des ökologischen Fußabdrucks verschwinden die wirkungslosen Fernziele, denn aus der Ist-Situation lassen sich sinnvolle Taten ableiten. Aus der Viel-

zahl von Möglichkeiten, den persönlichen Footprint zu reduzieren, stechen die 4 wirkungsvollsten Maßnahmen hervor:

- So gut wie nie mit dem Flugzeug fliegen.
- Deutlich weniger, langsamer und möglichst nie allein mit dem E-Auto fahren.
- Weniger Fleisch und tierische Produkte essen, sowie lokale und jahreszeitgerechte Bioprodukte bevorzugen.
- Kompakt wohnen, d. h. mit bester Wärmedämmung, Versorgung mit Solarenergie bzw. Ökostrom und Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln.



**Footprint-Seminar für eine faire, friedliche und ökologisch stabile Gesellschaft**

Was wir gemeinsam gegen den Wahnsinn der Geldmächtigen machen müssen, sollten wir am besten gemeinsam und ehestmöglich ausdenken. Das bleibt uns abseits der leicht zu merkenden 4 Regeln nicht erspart. Jedenfalls sind wir Geldgeber\*innen und sollten auch die Regeln festlegen.

Mehr zur neuen Hausordnung auf dem „Raumschiff Erde“ gern bei unserem Footprint-Seminar. Infos und Anmeldung auf [www.footprint.at](http://www.footprint.at)

Auf [www.footprint.at](http://www.footprint.at) kann auch der persönliche Footprint berechnet und erforscht werden.

# Erd-Regeneration

„Nachhaltig“ ist nicht genug.  
Wir können und sollen etwas zum  
Positiven verändern.

Von Valerie Seitz



M.Arch. Valerie Seitz  
leitet die Permakultur-  
Austria-Akademie.<sup>1</sup>

Schon in den 1990er Jahren hat ein riesiges spannendes Projekt in China stattgefunden, das mich sehr fasziniert und inspiriert hat. Es handelt sich um das Löss-Plateau in China, das nach Überweidung und durch ausbeuterische Landwirtschaft zu einer wüstenähnlichen Landschaft wurde. Das Löss-Plateau ist rund 400.000 km<sup>2</sup> groß (ungefähr die Fläche von Frankreich). Es war ursprünglich ein schönes, grünes, reiches Gebiet. Der namensgebende Löss, von dem es dort sehr viel gibt, ist eigentlich eine sehr fruchtbare Erde. Durch Übernutzung und falsche Nutzung wurde jedoch so viel Material weggerodiert – sowohl von Wasser als auch von Stürmen –, dass es in Folge zu häufigen Überschwemmungen, aber auch Dürren gekommen ist, weil der Boden nichts mehr halten konnte.



Das Löss-Plateau in China 1995

In den 1990er Jahren haben sich dann Experten und Menschen aus der Region zusammengesetzt und 2 Jahre lang ausgetauscht. Bei ihnen hat es erst „Klick“ gemacht, als sie draufgekommen sind, dass sie in so einem Fall zunächst das Land regenerieren müssen, bevor sie die wirtschaftliche Situation der Menschen dort verbessern können. Das Konzept, das sie daraufhin ausgearbeitet haben, klingt logisch:

- Auf die Kuppen müssen Bäume, damit das Wasser nicht gleich abrinnt.
- Keine steilen Hänge ohne Bepflanzung.
- Und da man was anpflanzen muss, damit die Menschen was zu essen haben, braucht es Felder, aber in Form von Terrassen. So wird auch da das Wasser festgehalten.
- Unten in der Talsohle braucht man Dämme, damit die Nährstoffe nicht weggeschwemmt werden, sondern im Gebiet bleiben.

- Weidetiere wurden eingezäunt und reduziert.

Es hat ungefähr 10 Jahre gedauert, aber es ist gelungen, das riesige Gebiet zu regenerieren! Das finde ich wahnsinnig kraftvoll und ermutigend. Umgesetzt wurde das hauptsächlich mit Schaufeln und Traktoren. Es wurden keine Berge von Zement oder Beton gebraucht.

Der chinesisch-amerikanische Ökologe und Filmemacher John D. Liu hat eine Dokumentation<sup>2</sup> darüber gedreht. Danach initiierte er „Ecosystem Restoration Camps“, wo Leute – anstatt auf Urlaub zu fahren – an der Regeneration eines Gebiets arbeiten, durch den guten Kontakt mit dem Boden und der frischen Luft gestärkt werden und mit mehr Wissen nachhause fahren. Mittlerweile gibt es 65 solcher Camps auf 6 Kontinenten<sup>3</sup> – wenn ihr mal was anderes machen wollt ...

## Permakultur statt Agrarwüsten

In Europa schaut es nicht so aus wie in China, aber Handlungsbedarf gibt es auch hier: Landwirtschaft ist leider eher eine Agrarindustrie geworden. Auch die Wälder sind überwiegend Felder mit Bäumen drauf, häufig Monokulturen. Vielfalt gibt es nur noch in eigens dafür reservierten Gebieten wie z. B. Nationalparks. Qualitäten wie Ruhe und Ökosystemleistungen wie Wasser- und Nährstoffkreislauf sollten aber nicht im Widerspruch zur Land- und Forstwirtschaft stehen, insbesondere wenn



Das Löss-Plateau in China und nach der Regeneration 2008

diese nahezu flächendeckend betrieben werden.

Ein weiteres ernstes Thema auch in Europa: Wir verlieren ständig fruchtbare Böden durch Versiegelung, Erosion, chemische Belastung, Überdüngung. Hier würden wir Humusaufbau brauchen,<sup>4</sup> und da kann Permakultur helfen, z. B. nach den ganzheitlichen Ansätzen des „Market Gardening“.<sup>5</sup> keine Bodenverdichtung, kaum Maschinen, viel Handarbeit, dichte Bepflanzung, dadurch Mulcheffekt, frischer Mist als „Heizung“.

(1) [www.permakultur.net](http://www.permakultur.net)

(2) *Hope in a Changing Climate*, <https://youtu.be/bLdNhZ6kAzo>

(3) [www.ecosystemrestorationcommunities.org](http://www.ecosystemrestorationcommunities.org)

(4) [www.aufbauende-landwirtschaft.de](http://www.aufbauende-landwirtschaft.de)

(Webside von Stefan Schwarzer, dem Autor der Bücher *Die Humusrevolution* und *Aufbäumen gegen die Dürre*)

(5) [www.themarketgardener.com](http://www.themarketgardener.com)

Das ist ein wirtschaftlich erfolgreiches Konzept für den Anbau von bestem Gemüse! Die „Marktgärtner\*innen“ werden nicht reich, aber sie können davon leben, und sie leben in einer total gesunden Umgebung.

## Weckruf

„Nachhaltig“ bedeutet häufig, „weniger vom Schlechten“ zu machen (z. B. weniger CO<sub>2</sub>). Wir brauchen eine positive Ausrichtung auf Erneuerung, ein anderes Bewusstsein sowie ein ganzheitliches Denken und Handeln. Ohne radikale Trendwende wird der Kollaps der globalen ökologischen und sozialen Systeme weiter voranschreiten und unser Leben radikal verändern. Statt weiter auszubeuten und zu zerstören, können und sollen wir regenerieren und heilen.<sup>6</sup>

Die nötigen Veränderungen sind nicht immer angenehm, aber wenn wir von irgendwas weniger verbrauchen, bekommen wir oft irgendetwas anderes: mehr Zeit, mehr Geld, weniger zum Aufräumen, weniger zum Putzen, weniger zum „Pflegen“, ... Also es geht eigentlich nicht um Verzicht – wir sollten hier unsere Sprache ändern –, sondern um eine „Verlagerung des Schwerpunkts“. Es geht bei Regeneration immer auch um die persönliche Regeneration.

## Positivbeispiele

In der Permakultur schauen wir uns immer die Wasserkreisläufe an. Ein Beispiel, wie wir etwas natürlicher handhaben können und damit auch die Ressourcen gut nutzen können, sind Komposttoiletten. Rein *wirtschaftlich* zahlen sie sich nie aus, aber wenn man sich anschaut, wie viel Liter bestes Trinkwasser in den Toiletten Österreichs in den Kanal wandern, dann machen sie sofort Sinn. Jeder, der irgendwo Platz hat, sollte eine Trocken-trenntoilette anlegen. Gibt's z. B. bei Wohnwagen.<sup>7</sup>

Wer mehr Platz hat, könnte eine Pflanzenkläranlage anlegen. Behörden sehen diese allerdings leider oft kritisch.

Anderes Beispiel: Als Kuba in den 1990er Jahren kein Erdöl und keinen Kunstdünger hatte, mussten die Leute dort unfreiwillig auf biologische Landwirtschaft umstellen.<sup>8</sup> Und es ging! Über die Felder zogen wieder Ochsen. Das klingt retro, da müssen wir nicht unbedingt hin, aber es gab auch wieder mehr Stadtgärtnerien. Da war dann auch die Kompostierung sehr regional. Das könnten wir auch machen.



**In der Permakultur werden statt Maschinen Handwerkzeuge wie die hier abgebildete Doppelgrabgabel verwendet.**

Foto: Girardin, Wikipedia

Der Mensch an sich kann ein wundervoller, schöner, positiver Teil eines gesunden Ökosystems sein. Das zeigen vor allem indigene Menschen, z. B. die Kogi in den Bergen Kolumbiens.<sup>9</sup> Indigene Völker, die weniger als 5 % der Weltbevölkerung ausmachen, schützen 80 % der weltweiten biologischen Vielfalt.<sup>10</sup> Sie wissen noch, wie man nachhaltig bzw. regenerativ leben kann. Wir sollten ihre Weisheit nutzen!



## Was ist Permakultur?

Permakultur ist ein Weg, um als Teil der Natur zu agieren. Damit beispielsweise Obst und Gemüse geerntet werden können, wird ein ganzes Ökosystem angelegt oder gefördert, das nahezu ohne menschliche Eingriffe langfristig stabil ist und gute Ernten ermöglicht. Hierfür müssen Kreisläufe möglichst geschlossen sein. Auf Maschinen und andere „Zutaten“ aus industrieller Herstellung wird weitestgehend verzichtet.

Die obersten Ziele von Permakultur sind nicht finanzielle Gewinne, sondern:

1. Sorge um die Erde – Alle Lebewesen haben eine Daseinsberechtigung. Ihre Bedürfnisse nach Boden, Raum, Wasser, Nährstoffen, Luft und Sonne sind berechtigt. Wir Menschen sind in Wirklichkeit ein Teil dieser großen Gemeinschaft.

2. Sorge für die Menschen

3. Faires Teilen und reduzierter Konsum

Permakultur ist nie dogmatisch (im Sinne von: „es muss genau so und so sein“). Es wird im Gegenteil sehr viel ausprobiert. Permakultur ist auch offen: Es gibt immer noch etwas, das man dazunehmen kann (z. B. Permakultur als Lebensphilosophie oder für soziale Projekte).

(6) Buch von Daniel Christian Wahl: *Regenerative Kulturen gestalten*

(7) [www.wohnwagon.at/produkt-kategorie/trockentoiletten](http://www.wohnwagon.at/produkt-kategorie/trockentoiletten)

(8) Doku *The Power of Community. How Cuba Survived Peak Oil*, <https://youtu.be/aeM5emtaVCO>

(9) [www.sacred-future.org/de](http://www.sacred-future.org/de)

(10) *National Geographic*, November 2013

# Wie wär's mit einem Smoothie?

## Ein nachhaltiger Zwischensnack?

Von Eva Meierhofer

Etwa seit den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts sind die Mixgetränke aus pürierten Früchten, die als gesunde Powersnacks gelten, bekannt. Der Name kommt vom englischen „smooth“, was so viel wie *weich, geschmeidig* bedeutet. Das entspricht der Konsistenz dieses Getränks. Streng genommen besteht es aus mehreren Sorten Obst. Im Unterschied zum Fruchtsaft wird die ganze Frucht verwendet, eigentlich ist es also ein Fruchtpüree. Inzwischen gibt es aber Variationen, bei denen auch Gemüse beigegeben wird, da es keine gesetzlichen Vorgaben gibt, was in einem Smoothie enthalten sein darf und was nicht.<sup>1</sup> Das macht auch aus dem Grund Sinn, da durch den Fruchtzuckergehalt im Obst ein Smoothie bisweilen mehr Zucker als eine Cola enthalten kann.<sup>2</sup> Es ist durchaus eine Bereicherung für den Smoothie, ihm auch Körner wie Leinsamen oder Sonnenblumenkerne zuzufügen, das liefert Ballaststoffe. Ein paar Tropfen gutes Speiseöl – Oliven- oder Leinsamenöl zum Beispiel – helfen auch, dass der Körper die in den Früchten enthaltenen fettlöslichen Vitamine besser aufnehmen kann.

## Gut zur Verwertung von Resten und Überschüssen

Was den Smoothie zu einem nachhaltigen Snack macht: Er bietet die Möglichkeit, Obst- und Gemüsereste zu verwerten. Wer hat sich nicht schon über braune oder angefaulte Stellen geärgert? Gut ausgeschnitten, mit anderen



Früchten kombiniert, wird daraus ein leckerer Smoothie. Natürlich darf kein Schimmel an der Frucht sein. Es gibt eine Menge Smoothie-Rezepte, die z. B. im Internet zu finden sind. Man kann aber auch selbst probieren und dabei seiner Fantasie freien Lauf lassen. Ich habe in den letzten Monaten viel experimentiert: mit Kirschen in unserem Garten, die geerntet werden mussten, oder mit Gemüse, das verbilligt abgegeben wurde.

Die Früchte werden mit allem, was essbar ist, in Wasser püriert. Für den Geschmack würde ich empfehlen, nicht mehr als fünf verschiedene Früchte zu verwenden. Auch frische Kräuter, mit Sonnenblumenkerne oder Leinsamen in Buttermilch, schmecken lecker und sind ein guter Start in den Tag. Das Hagebuttenpulver, das ich inzwischen regelmäßig von Österreichs erster Hagebuttenbäuerin<sup>3</sup> beziehe, mische ich auch gerne darunter.

## Nicht übertreiben

Was noch anzumerken ist: Da ein Smoothie aus ganzen Früchten besteht, ist er streng genommen kein Getränk, sondern eine Mahlzeit. Deshalb sollte er in Maßen genossen werden, vielleicht einmal am Tag und nicht kombiniert mit einer Hauptmahlzeit. Aber wen zwischendrin der Heißhunger packt: Ein selbst gemachter Smoothie ist sicher gesünder als ein Schokoriegel.

(1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Smoothie>

(2) [www.ndr.de/smoothie107.html](http://www.ndr.de/smoothie107.html)  
[www.oekotest.de/W\\_12439\\_1.html](http://www.oekotest.de/W_12439_1.html)

(3) [www.steirischehagebutte.at](http://www.steirischehagebutte.at)  
[www.nachhaltig.at/SOL199.pdf](http://www.nachhaltig.at/SOL199.pdf), S. 20-21

# Der Plapperstorch

Seite für Kinder und Eltern

Hallo Kinder, hier ist wieder euer Plappi!

Wir wollen gemeinsam die Natur erfahren. Im letzten Heft haben wir uns die Wiese näher angesehen. Habt ihr Blumen und Insekten entdecken können? Jetzt ist die beste Zeit für einen Waldspaziergang. Es ist faszinierend, zwischen so vielen Bäumen umherzustreifen. Ein richtiger, natürlich gewachsener Wald enthält sowohl Nadel- als auch Laubbäume. Habt ihr schon einmal beobachtet, wie viele Tiere auf einem Baum leben? Da gibt es Vögel, Insekten, Eichhörnchen. Um sie zu sehen, muss man oft länger vor einem Baum bleiben und ganz leise sein.

Versucht doch einmal, den Wald mit allen Sinnen zu entdecken: Schaut, ob ihr an einem Baum fünf verschiedene Tiere entdecken könnt. Tastet mit beiden Händen die Rinde eines Baumes. Ist sie rauh oder glatt? Hört, was ihr alles wahrnehmt. Könnt ihr fünf verschiedene Vogelstimmen erkennen? Schließt die Augen und schnuppert in der Luft. Wie riecht der Wald?

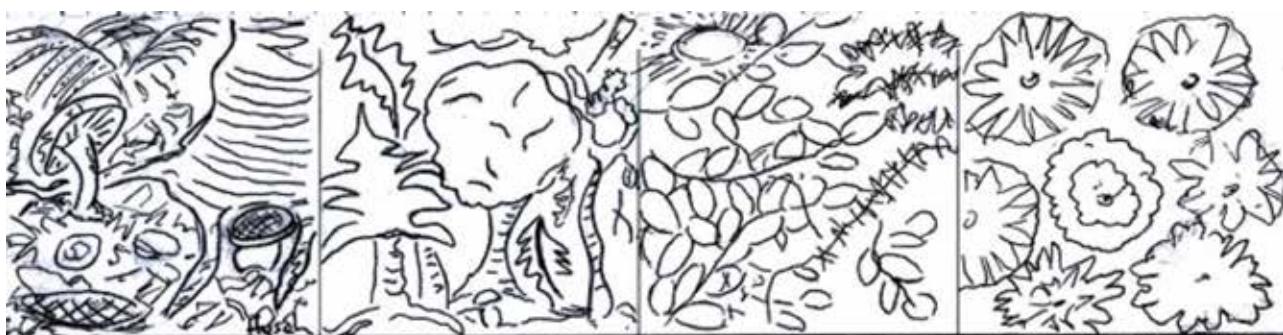
Vielleicht habt ihr Lust, mir von euren Eindrücken zu berichten? Dann schreibt an [plappi@nachhaltig.at](mailto:plappi@nachhaltig.at) oder per Post an SOL, Kennwort „Plappi“, Sapphagasse 20/1, 1100 Wien.

Ein paar Regeln gibt es aber im Wald: Bleibt auf den Wegen, damit ihr keine Tiere stört. Verhaltet euch ruhig, Tiere sind sehr schreckhaft. Lasst keinen Müll liegen.



Storchzeichnung und Ausmalbild von Helmut Schlatzer

Texte von Eva Meierhofer



DER WALD

AM BODEN

VON VORNE

VON UNTEN

VON OBEN

Hier seht ihr den Wald aus verschiedenen Blickwinkeln. Aber ihm fehlt Farbe. Habt ihr Lust, die Bilder auszumalen? Viel Spaß!



Ich habe euch zwar eingeladen, den Wald mit allen Sinnen zu erkunden. Sicher wollt ihr aber auch gerne Pflanzen und Tiere bestimmen. Oder mehr über den Wald erfahren. Hier sind ein paar Seiten, die euch helfen können:

[www.forsterklaert.de/bestimmungsapps](http://www.forsterklaert.de/bestimmungsapps)

[www.waldgeschichten.com/waldgeschichten-fuer-kids](http://www.waldgeschichten.com/waldgeschichten-fuer-kids)

# SOL-Termine

**Alle Termine sind öffentlich. Kommt und bringt Freundinnen und Freunde mit!**

## Online

### SOL am 17ten

Mi., 17. September, 18:30: Vorschau auf den **SOL-Kalender 2026**: Team, Botschaft, Bewerbung

Fr., 17. Oktober, 18:30: Quartalstreffen der SOL-Regionalgruppen und -Aktiven. Thema u. a.: Das 200. **SOL-Magazin** ist mittlerweile erschienen. Was ist gut, was soll sich ändern?

Mo., 17. November, 18:30: Planung der „SOL-am-17ten“-Treffen für 2026: Vorschläge willkommen!

Nähere Infos und Zugang: <https://jitsi.gemeinsam.jetzt/sol-am-17ten>

Kontakt: Bernhard Haas, 0681 20653755, [bernhard.haas@nachhaltig.at](mailto:bernhard.haas@nachhaltig.at)

## Wien

Sa., 11. Oktober, Prater Hauptallee: **Vienna Climate Run** (siehe S. 6-7)

Sa., 18., und So., 19. Oktober, Rathaus Wien: SOL bei der **Freiwilligenmesse**

### SOL Wien

So., 21. September, 10:45 bei U2 Donau-marina, gemeinsam mit **Wandern für den Frieden**, [www.wandernfuerdenfrieden.org/wien](http://www.wandernfuerdenfrieden.org/wien)

Kontakt: Büro, 0680/208 76 51, [office@nachhaltig.at](mailto:office@nachhaltig.at)

### Bauerngolf\*\*

So., 7. September, 14-17 Uhr, Landgut Cobenzl: Bauerngolfturnier „Am Berg“ für Profis und Anfänger, betreut von Ernst und Helga

Fr., 19. September, 8-14 Uhr: Tag des Schulsports mit Bauernhofstation, 1020 Wien, Meiereistraße 18, ASVÖ-Zentrum

Sa., 27. und So., 28. September, 10-17 Uhr: Wein-Bauerngolf mit Ernst und Helga am Landgut Cobenzl

Sa., 4. Oktober, ab 10:00, Landgut Cobenzl: Bauernhof-Staatsmeisterschaft und Cupbewerb, Anmeldung bei [info@bauernhof.at](mailto:info@bauernhof.at)

Sa., 11. Oktober, Prater Hauptallee: Bauerngolf beim Vienna Climate Run

Sa., 18., und So., 19. Oktober, Rathaus Wien: Bauerngolf bei der Freiwilligenmesse

Sa., 8. November, 10:00-15:00, 1210 Wien, Orasteig/Ecke Josef-Flandorfer-Straße 90-96: Bauerngolf beim Fest „Wald der jungen Wiener\*innen“

## Niederösterreich

### SOL Stockerau

Monatliche Treffen an wechselnden Orten; [www.nachhaltig.at/termine](http://www.nachhaltig.at/termine)

Fr., 12. September, 14:00-20:30, Stand beim **Katholischen Bildungstag**, Hollabrunn

Kontakt: Petra Schöberl, [petra.schoeberl@gmail.com](mailto:petra.schoeberl@gmail.com), 0664 218 1969

### SOL Wandelwerk Wienerwald

Fr., 19. September, 17. Oktober, 21. November, jeweils 15-18 Uhr: **Reparaturcafés** im Lokal des Tauschkreises Wienerwald: Bahnhofstraße 7, 3002 Purkersdorf, direkt im Bahnhofsgebäude Unterpurkersdorf

Kontakt: Bernhard Haas, 0670 7010901, [bhaas@chello.at](mailto:bhaas@chello.at)

### SOL Wiener Neustadt

Kontakt: Waltraud Ebner, 0664 2313085, [mag.w.ebner@gmx.net](mailto:mag.w.ebner@gmx.net) und Joe Gansch, 0676 83688205, [joe@nachhaltig.at](mailto:joe@nachhaltig.at)

## SOL Ybbstal – die Muntermacher (MUMA)

Sa., 13. September, 11. Oktober, 8. November, jeweils 8-12 Uhr: **Regionalmarkt** auf der Schlosswiese, 3363 Ulmerfeld

Kontakt: Martin Heiligenbrunner, [diemuntermacher@nachhaltig.at](mailto:diemuntermacher@nachhaltig.at), [www.facebook.com/diemuntermacher](http://www.facebook.com/diemuntermacher)

### Bauerngolf\*\*

Fr., 22. August, bis So., 25. August, jeweils 10-17 Uhr in 3130 Stift Herzogenburg: Niederösterreichische Kinder-Sommer-Spiele (NÖKISS) mit Bauernhof

Sa., 11. Oktober, Gänserndorf Süd: Bauerngolf beim Erntedankfest von Gela Ochsenherz

## Steiermark

### SOL Graz

Mi., 10. September, 18:30-20:00 im veganen Restaurant Ginko in der Grazbachgasse 33, 8010 Graz: **Vernetzung** in gemütlicher Runde, Interesse an der Leitung der SOL-Regionalgruppe Graz? Wir freuen uns auf dich. Anmeldung unter: [sol-graz@nachhaltig.at](mailto:sol-graz@nachhaltig.at)

### Talentetausch Graz

Kontakt: Sylvia Steinkogler, 0664 372 9994, [info@talentetauschgraz.at](mailto:info@talentetauschgraz.at)

Alle Termine auf [www.talentetauschgraz.at](http://www.talentetauschgraz.at)

### SOL Mürztal

Jeden Monat **Kräuterstammtisch**, Ort und Zeit werden vor Ort abgesprochen, bei Interesse bitte melden bei Eva Meierhofer: 0664 3221662, [EvMei@web.de](mailto:EvMei@web.de)

**Open House** bei Barbara jeden Mittwoch ab 15:00 in Scheuchenegg, bei Interesse bitte Barbara Plank-Bachselten kontaktieren: 0676 3688870

Informationen sind auch im Kalender auf [www.gemeinsam.jetzt](http://www.gemeinsam.jetzt) zu finden.

### Impressum SOL-Magazin:

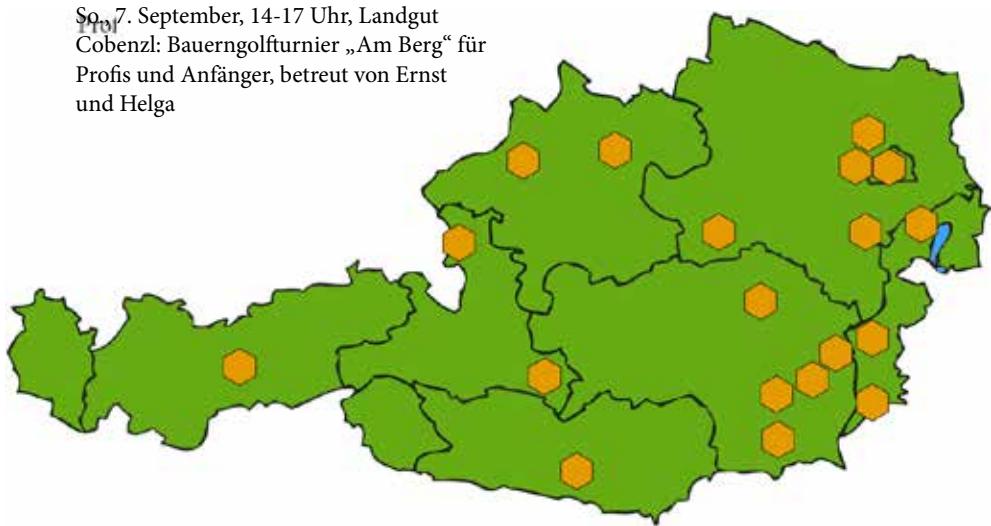
Medieninhaber, Herausgeber:  
„SOL – Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil“, Sapphog. 20/1, 1100 Wien (= Redaktionsanschrift). Druck: Gugler GmbH, Melk. DVR 0544485. ZVR Nr. 384533867.

Namentlich gekennzeichnete Artikel drücken die Meinung der Autor\*innen aus.

Layout: Florian Ryba ([www.rycom.at](http://www.rycom.at)), Mario Sedlak

Kontakt für Leser\*innen, Inserent\*innen und Autor\*innen: [sol@nachhaltig.at](mailto:sol@nachhaltig.at)

Offenlegung: [www.nachhaltig.at/impressum](http://www.nachhaltig.at/impressum)



## SOL Leibnitz

Jeden Freitag Treffen im **Naturgarten**, sonst gern Kontakt aufnehmen und anschauen.

Kontakt: Susanne Stoff, 0650 4890312

## SOL St. Johann bei Herberstein\*

Kontakt: Maria Prem, 0650 3514229, talentenetz@gmx.at

## SOL Hartberg\*

Kontakt: Maria Gigl, 0664 4577346, ria-gigl@gmx.at

## Oberösterreich

### SOL Linz

Termine findet ihr auf [www.urbiorbi.at](http://www.urbiorbi.at)

Kontakt: Barbara Sereinig, 0676 87766003, linz@nachhaltig.at

### SOL Ried im Innkreis

Fr., 5. September, 17:00: Workshop und Vortrag „**Impulse für eine enkeltaugliche Architektur**“ mit Prof. Atteneder

Do., 18. September, 19:30: **E-Lastenfahrräder aus der Kreislaufwirtschaft** – Made in Ried

Mi., 24. September, 19:30: „**Mutig in die neuen Zeiten**“ mit Roger Hackstock; Anmeldung: [idee@giesserei-ried.at](mailto:idee@giesserei-ried.at)

Sa. 4. Oktober, ab 14:00: **Fest für die Erde** mit vielen Organisationen, Linz, Am Domplatz, [www.festfuerdieerde.at](http://www.festfuerdieerde.at)

Kontakt: Max Gramberger, 0699 1974 8561, [m.gramberger@giesserei-ried.at](mailto:m.gramberger@giesserei-ried.at), [www.giesserei-ried.at](http://www.giesserei-ried.at)

## Burgenland

### SOL Nordburgenland – panSol

Kontakt: Günter Wind, 0680 23264 15, [g.wind@ibwind.at](mailto:g.wind@ibwind.at)

### SOL Oberwart

Kontakt: Dan Jakubowicz, 0680 1311 185, [dan@jakubowicz.at](mailto:dan@jakubowicz.at)

## SOL Jennersdorf

Kontakt: Ursula Kose, [ursula.kose@gmx.at](mailto:ursula.kose@gmx.at)

## Kärnten

### SOL Kärnten – Bündnis für eine Welt / ÖIE

Kontakt: Eva Aichholzer, 0699 10393393, [buendnis.oeie-bildung@aon.at](mailto:buendnis.oeie-bildung@aon.at)

## Salzburg

### SOL Salzburg-Stadt

Kontakt: Walter Galehr, 0662 660010, [walter.galehr@sol.at](mailto:walter.galehr@sol.at)

## SOL Lungau

Kontakt: Liesi und Peter Löcker, 06476 297, [lungau@nachhaltig.at](mailto:lungau@nachhaltig.at)

## Tirol

### SOL Tirol

Kontakt: Brigitte Kranzl, 0650 2439336, [brigitte.kranzl@nachhaltig.at](mailto:brigitte.kranzl@nachhaltig.at)

# SOLis am Wort

**Sendet eure Anregungen oder Diskussionsbeiträge an [sol@nachhaltig.at](mailto:sol@nachhaltig.at) oder SOL, Sapphog. 20/1, 1100 Wien**

## Textil-Recycling

Danke für den „Nachhaltige Bekleidung“-Schwerpunkt im SOL-magazin Nr. 200!<sup>1</sup> Was mir ein bisschen fehlt, ist das Thema Textil-Recycling, wofür ihr natürlich nichts könnt, weil es in dem Bereich fast gar nichts gibt. Das Einzige, was ich in Wien gefunden habe, ist [www.textil-recycling.at](http://www.textil-recycling.at) im 10. und 21. Bezirk. Man kann dort kaputte Textilien in kleinen oder großen Mengen hinbringen.

Das ist für eine 2-Millionen-Stadt natürlich nur ein Tropfen auf den heißen Stein (wer tut sich das schon an, wegen ein paar alter Fetzen so weit zu fahren, wenn man nicht zufällig in der Gegend wohnt; abgesehen davon, dass es auch aus energetischen Gründen evtl. nicht sinnvoll ist).

Ich habe mal bei der MA 48 angefragt, ob kaputte Textilien zu den Wiener Mistplätzen gebracht werden können, um sie einem Recycling zuzuführen. Die haben mir das bestätigt, aber am Mistplatz 1170 sagten mir die Arbeiter, dass kaputte Textilien zum Restmüll gehören.

Ich hatte vor 2 Jahren (fast) alle Stellen aus [www.repanet](http://www.repanet.at).

at angeschrieben, die meisten sammeln aber auch nur „gute“ Alt-Textilien. Eine Ausnahme ist die Halleiner Arbeitsinitiative HAI („Gerne können Sie uns kaputte Textilien bringen, damit diese weiterverwertet werden“) und evtl. das Pongauer ArbeitsProjekt PAP in Schwarzach (Salzburg) sowie die soogut Sozialmärkte in St. Pölten. Die letzten beiden nehmen aber nicht immer kaputte Textilien an, weil sie genug Sachen von den offiziellen Alt-Textil-Sammlungen bekommen, wo die kaputten Sachen eigentlich gar nicht hineingehören.

*Johannes Nendwich, Wien*

*Zu dem Thema hatten wir auf S. 2 einen Linktipp: [www.reuseaustria.at/alttextilsammlung](http://www.reuseaustria.at/alttextilsammlung)*

*Demzufolge gibt es derzeit noch praktisch kein Textil-Recycling, da dieses unwirtschaftlich ist. Es müssten die Hersteller und Importeure dafür in die Verantwortung genommen werden. Das ist frühestens 2027 zu erwarten, heißt es.*

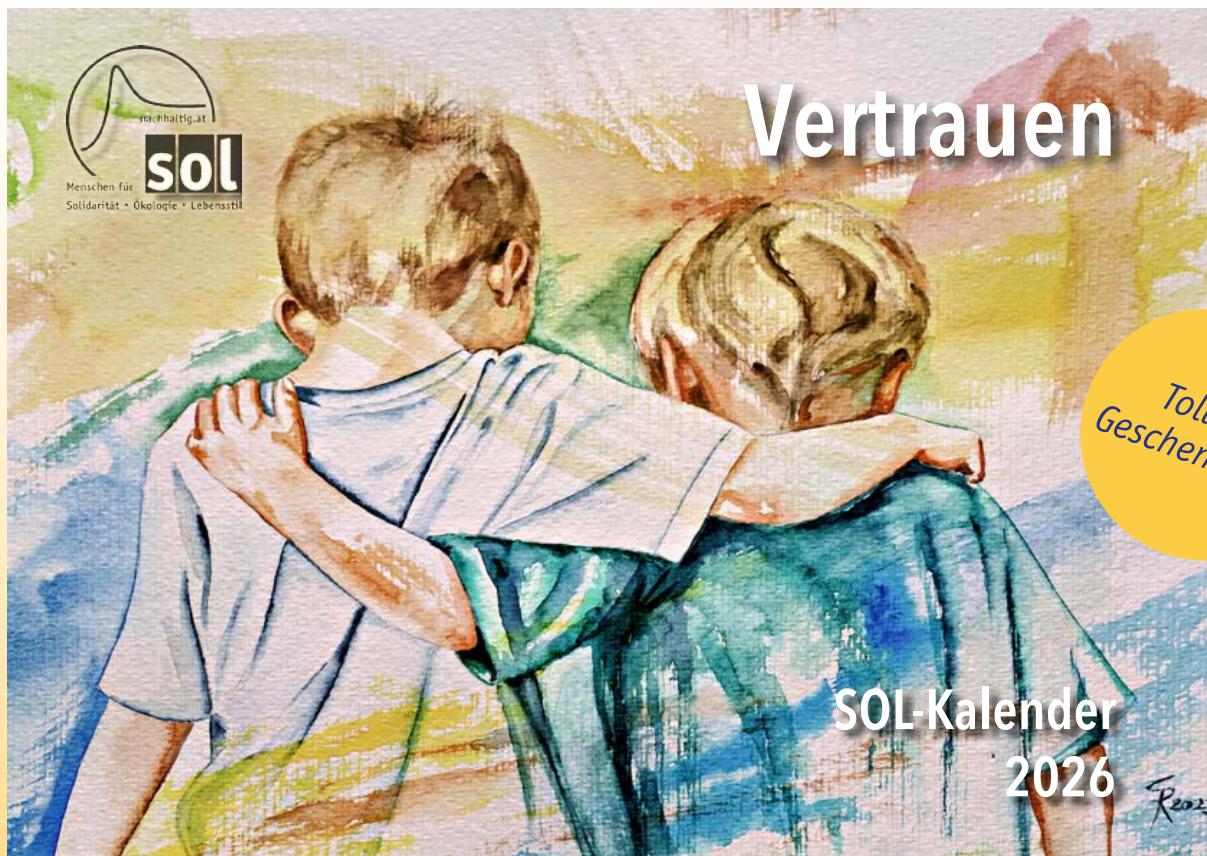
*Bis zu 9 % aller auf den Markt gebrachten Textilprodukte werden vernichtet, ohne je genutzt worden zu sein.<sup>2</sup> Vermutlich würden diese 9 % bereits ausreichen, um den Bedarf an Putzlappen und Industriematten zu decken.*

*Mario Sedlak*

(1) [www.nachhaltig.at/SOL200.pdf](http://www.nachhaltig.at/SOL200.pdf)

(2) <https://help.orf.at/stories/3230277>

# Interkonfessioneller **sol**- Kalender 2026



Der Kalender vereint wieder religiöse Feiertage mit tiefen Weisheiten und wunderbaren Bildern, diesem Jahr mit dem Thema „Vertrauen“. Perspektiven von Aleviten, Bahá’í, Buddhismus, Christentum, Judentum und konfessionell Ungebundenen geben uns neue Impulse und zeigen uns das dichte Netz von Beziehungen, in das wir als Menschen eingewoben sind.

Bis 15. September um 2 € billiger  
(13 € inkl. Porto)!

Bestellungen und Infos  
zu vergünstigten Staffelpreisen:

[www.nachhaltig.at/kalender](http://www.nachhaltig.at/kalender)



Für einen solidarischen, ökologischen Lebensstil  
und einen gesellschaftlichen Wandel

