

Winter 2020

Nr. 182

1,00 €



SOL

magazin

Solidarität, Ökologie und Lebensstil



**Kraftvoll
ins Jahr 2021**

Gratisbuch: Zukunft für alle - Eine Vision für 2048

www.tinyurl.com/sol182a

Petition für Tempo 100 in Österreich

www.tinyurl.com/sol182b

Bildungsmaterialien der Plattform Footprint für LehrerInnen zum freien Download

www.e-co-foot.eu

Welterschöpfungstag wegen Corona heuer (nur) 3 Wochen später

www.tinyurl.com/sol182c

EU-Petition und Volksbegehren für bedingungsloses Grundeinkommen

www.tinyurl.com/sol182d

Buchtipps: „Perspektiven 2030 – 17 Ziele für den Weg in eine lebenswerte Zukunft“

www.tinyurl.com/sol182e

Windenergiesymposium 24. November

www.tinyurl.com/sol182f

Warum Paradieser in der kalten Jahreszeit nicht nachhaltig sein können

www.tinyurl.com/sol182g

Petition gegen Atomkraftwerke und Endlager in Tschechien

www.tinyurl.com/sol182h

Neues Buch von Hans Holzinger: Post-Corona-Gesellschaft

www.tinyurl.com/sol182i

Neues Buch von Zotter, Gutmann und Rogner: „Eine neue Wirtschaft - Zurück zum Sinn“

www.tinyurl.com/sol182j

Liebe SOL-Leserin, lieber SOL-Leser!

Das sehr ereignisreiche Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu, und wir wollen, bevor wir gemeinsam in ein kraftvolles Jahr 2021 eintauchen, noch einmal auf unseren tollen **Jahreskalender 2021 zum Thema „Kraft“** aufmerksam machen (siehe Seite 20).

Im Winter, der Zeit der Ruhe für Mensch und Natur, haben wir in diesem Heft einen kleinen Fokus auf den Garten und die Natur gelegt. So präsentieren wir euch ein neues Buch zur Pionier-Oase aus dem SOL-Umfeld (siehe Seite 8) und wollen euch saisonale Tipps rund um Natur und Gesundheit geben (siehe Seiten 9, 13, 15, 16, 18). Neben diesen praktischen Aspekten könnt ihr auch erfahren, welche Stellungnahmen SOL zur Biodiversitätsstrategie und zum Erneuerbaren-Ausbau-Gesetz abgegeben hat (siehe Seiten 7, 12).

Denn wir brauchen nachhaltigere Lebensstile UND eine Veränderung der politischen Rahmenbedingungen!

Als Beilage findet ihr wieder ein spannendes Sustainable Austria; dieses Mal zum Thema „Nachhaltige Entwicklung und Genug-Haben“. Diese Beilage konnte im Rahmen eines teilweise geförderten Projekts (siehe Seite 4) umgesetzt werden. Um weiterhin solche und andere SOL-Projekte umsetzen zu können, sind wir für alle Zuwendungen (Zeit und Geld) sehr dankbar. Manche Projekte (z.B.: Magazin, Kalender, Regionalgruppen etc.) werden überhaupt nicht oder nur teilweise gefördert – durch ehrenamtliche Mitarbeit (z.B.: PraktikantInnen; siehe ab Seite 4) oder Spenden werden sie trotzdem ermöglicht. **DANKE!**

Wir wünschen viel Kraft, Mut und Spaß an der Nachhaltigkeit!



Die Redaktion



Eva Meierhofer
(Steiermark)



Mario Sedlak
(Wien)



Barbara Huterer
(Wien)



Bobby Langer
(Bayern)



Kim Aigner
(Wien)



Joe Gansch
(Burgenland)

www.nachhaltig.at

Neu bei SOL

SOL-Telegramm.....	4
Der politische Arm von SOL	7
Ein Buch über die naturnahe Gartenanlage	8
Laub nutzen, nicht wegblasen.....	9
Offenlegung/Impressum.....	19
Regionalgruppen.....	19

Solidarität

Allo, die Brennessel aus Nepal.....	11
-------------------------------------	----

Ökologie und Lebensstil

Warum brauchen wir Biodiversität?.....	12
Schönheit und Verderben	13
#StopptDiePlastikflut.....	14
Die Immunabwehr im Darm aktiv fördern.....	15
Die Hagebutte	16
So lebe ich ohne Weihnachtsstress	18
Neue Bürgersolarkraftwerke in Niederösterreich	18

Kinderseite	17
-------------------	----

Der Verein SOL ist überparteilich und überkonfessionell und existiert seit 1979. Es gibt ca. 2000 SOLis in ganz Österreich. Wenn ihr die Zeitung per Post bekommen wollt (4x pro Jahr), reicht eine Einzahlung in beliebiger Höhe (Selbsteinschätzung). Kontodaten S. 10. Zuschriften bitte an Sapphog. 20/1, 1100 Wien oder sol@nachhaltig.at



SOL-Telegramm

Was sich bei uns alles tut

Neues Design für „Electronic SOL“

1997 ist das erste „Electronic SOL“ (der SOL-Newsletter) erschienen – langsam wurde es Zeit für ein neues Design. Wir hoffen, es gefällt euch! Ab jetzt wird es auch möglich sein, alte e-SOLs unter www.nachhaltig.at/esol-archiv nachzulesen.



Guter Absatz des SOL-Kalenders – DANKE!

Heuer wurden in der Subskriptionsfrist 2260 Kalender bestellt. Zwar etwas weniger als im Vorjahr (2373), aber dennoch ein toller Wert – uns fällt bezüglich unseres Budgets 2021 ein Stein vom Herzen. Danke!



Natürlich haben wir einige Kalender „in Reserve“ drucken lassen. Solange der Vorrat reicht, könnt ihr also noch unseren Kalender zum Thema „Kraft“ bestellen (um 12 € inkl. Porto). Danke euch! Bestellen könnt ihr den Kalender direkt im Shop¹, per Mail office@nachhaltig.at oder telefonisch bei 0680/208 76 51.

SDGs und Ich habe genug

Im Rahmen des Projekts „SDGs (Nachhaltige Entwicklungsziele der Vereinten Nationen) und ICH HABE GENUG (SOL-Kampagne²)“, unterstützt durch den Umweltdachverband, zeigen wir Zusammenhänge zwischen diesen beiden Konzepten auf. Dazu hat Eva Befeldt, die gerade ihren Master in Internationaler Entwicklung macht und uns als Praktikantin unterstützt, eine Linksammlung³ zusammengestellt, wo tolle Tipps zu Alternativen zum Konsum (Suffizienz), aber auch bereits im SOL-Umfeld bestehende Linksammlungen zu nachhaltigem Konsum zu finden sind. Denn zuerst sollen sich die BesucherInnen der Linkliste




fragen, ob sie das wirklich brauchen oder ob sie es nicht zum Beispiel ausborgen können. Erst danach sollen nachhaltige Konsummöglichkeiten präsentiert werden.

Neben der Linkliste mit praktischen Tipps ist auch eine neue Broschüre mit dem Titel „Gutes Leben für alle! GENUG HABEN“ entstanden.⁴



Darin werden die Zusammenhänge zwischen der „Ich habe genug“-Kampagne von SOL und den SDGs erläutert und durch kleine Experimente und praktische Tipps für das eigene Leben in die Praxis geholt.

Außerdem ist im Rahmen dieses Projekts das diesem Magazin beigelegte Sustainable Austria entstanden. Auch die Evaluierung des Fernkurses und ein Stadtrundgang (siehe nächster Absatz) konnten durch dieses Projekt verwirklicht werden.

 Bundesministerium Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie

SOL-PraktikantInnen stellen sich vor

Sara Bahmou



Nach einem Bachelor in Internationaler Entwicklung habe ich beschlossen, mich auf mein Herzensthema Umwelt und Nachhaltigkeit zu fokussieren, und studiere nun Soziale Ökologie. Momentan schreibe ich an meiner Masterarbeit zum Thema Energienutzung und nachhaltige Entwicklung in Marokko.

Meine Freizeit verbringe ich gerne mit Yoga, Tanzen und in der Natur. Da ich mich auch außerhalb meines Studiums gerne für eine nachhaltige und solidarische Lebensweise einsetzen möchte, ist es mir eine Freude, das SOL-Team unterstützen zu können. Ich freue mich darauf, viele spannende neue Einsichten und Perspektiven zu gewinnen und mehr über den Nachhaltigkeitssektor und die Arbeit von SOL zu erfahren.

(1) www.nachhaltig.at/shop

(2) www.ichhabegenug.at, www.nachhaltig.at/sdgs-und-ich-habe-genug

(3) www.nachhaltig.at/links

(4) www.nachhaltig.at/gutes-leben-fuer-alle-genug-haben



CleanEuro-Stadtrundgang

Am 16. Oktober haben wir mit einer ersten Klasse der BAfEP8 (Bundesbildungsanstalt für Elementarpädagogik in Wien 8) einen CleanEuro-Stadt-



rundgang⁵ gemacht. Aufgrund des schlechten Wetters haben wir diesmal einen kritischen Rundgang durch das Einkaufszentrum am Wiener Westbahnhof gemacht. Durch das Projekt „SDGs und Ich habe genug“ konnten wir der Schule den Workshop kostenlos anbieten. Die SchülerInnen haben wieder super mitgemacht. Es ist immer wieder motivierend, welches Bewusstsein bei den Jungen da ist!

„Ich habe genug“-Fernkurs wird evaluiert

Bis jetzt (seit 2013) sind in den 28 Fernkurs-Klassen rund 8000 Emails hin- und hergeschickt worden – viele davon mit interessanten Hinweisen

und Anregungen. Anna Simionato und Claudia Cojocariu haben sich nun im Rahmen eines Praktikums der Monsteraufgabe unterzogen, diese Informationen zu sichten und aufzubereiten – danke! Diese Evaluation wird Grundlage einer inhaltlichen Überarbeitung des Lehrgangs sein, die 2021 erfolgen soll.

Unabhängig davon geht der Fernkurs natürlich weiter: Sobald wieder 20 Anmeldungen beisammen sind, wird Klasse 29 starten. Anmeldungen auf www.ichhabegenug.at.



Frau Morgen und Herr Anderswo auf dem Flow-Festival

Am 12. September waren wir mit einem Infostand beim Flow of Nature Festival in der Nähe von Traismauer dabei. Ein sonniger Nachmittag mit Musik, Workshops, super Stimmung und vielen netten Menschen, die sich Gedanken zu ihrem eigenen Lebensstil machen. Ein Hingucker waren wie immer die zwei lebensgroßen Puppen Frau Morgen und Herr Anderswo.⁶ Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.



Gefördert durch die

Österreichische Entwicklungszusammenarbeit

SOL-PraktikantInnen stellen sich vor

Claudia Cojocariu



Nach meinem Aufwachsen in der Bukowina in Rumänien kam ich via Erasmus nach Österreich, und anschließend absolvierte ich einen Master in Internationaler Entwicklung an der Uni Wien.

Sustainable Development war immer ein Thema, das mich interessiert hat. Nach meiner Erfahrung mit meinem eigenen Verein (www.altceva.org) und mehrjähriger Arbeit im Sozialbereich nutze ich nun meine freie Zeit, um Neues zu lernen.

Im Kontext des Klimawandels ist Nachhaltigkeit ein sehr wichtiges Thema. Hierbei möchte ich einen Beitrag leisten, indem ich an der Evaluation der „Ich habe genug“-Fortbildung mitwirke, damit in Zukunft noch mehr Wissen geteilt wird.

SOL on Air

Seit August erscheint jedes Monat eine neue Folge unserer neuen Radiosendung SOL on Air. Live zu hören ist sie im Freien Radio Freistadt⁷ jeden vierten Dienstag im Monat oder zum Nachhören unter: <https://cba.fro.at/series/sol-on-air>.



Nachbarschaftscafé

Am 17. Oktober fand wieder einmal in der SOL-Oase vor dem SOL-Büro in Wien 10 ein Nachbarschaftscafé statt. Unterstützt vom Wiener Förderprogramm „Grätzloase“ konnte neben Kaffee und Kuchen ein offener Bücherschrank, komplett aus recycelten Materialien, vor dem SOL-Büro eröffnet werden. Bereits am nächsten Tag war er mit Büchern gefüllt. Das Angebot findet also InteressentInnen!



(5) www.nachhaltig.at/cleaneuro-stadtrundgang
(6) www.nachhaltig.at/frau-morgen-und-herr-anderswo
(7) www.frf.at/2020/07/sol-on-air



Pionier-Oase weiter gefragt

Wir freuen uns über das stetig wachsende Interesse an der Pionier-Oase.⁸ Fast jede Woche machen wir Führungen mit Interessierten, die mehr über die erste Wohnhausanlage mit der Auszeichnung „naturnahe Grünoase“ wissen möchten. Bei einem Besuch der Pionier-Oase könnt ihr die Anlage besichtigen, mehr über die Entstehung erfahren und engagierte Menschen, die dort wohnen, kennenlernen. Die Führungen finden im Freien statt und sind kostenlos.



Der zehnjährige Vuk zeigt einem Besucher den Gemeinschaftsgarten. Vuk möchte einmal Biologe werden.

SOL hilft der Tageszeitung „STANDARD“

Durch Covid-19 ist der STANDARD in finanzielle Schwierigkeiten geraten und bittet um Spenden. SOL kommt dieser Bitte gerne nach, da kaum eine andere Zeitung so fundiert über soziale und ökologische Probleme informiert und der STANDARD somit ein wertvolles Instrument der österreichischen Zivilgesellschaft ist.

Wir haben daher ein Crowdfunding gestartet und bitten euch um zweckgebundene Spenden: an SOL, IBAN = AT56 1200 0004 5501 5107, Vermerk „Standard“ (wichtig für die korrekte Zuordnung!). Alle Beträge, die bis 25. November 2020 hereinkommen, werden von SOL in ein Inserat im STANDARD investiert (je mehr Spenden, desto größer kann das Inserat werden). Eine Win-win-win-Situation:

- Der STANDARD bekommt Geld
- SOL kann seine Anliegen präsentieren – und
- du kannst die Spende steuerlich absetzen.

Wir wissen natürlich, dass unser finanzieller Beitrag nur ein Tropfen auf dem heißen Stein sein kann. Diese Initiative soll dem STANDARD-Team aber nicht nur etwas Geld bringen, sondern vor allem auch moralische Rückenstärkung in einer schweren Zeit!

SOL-PraktikantInnen stellen sich vor

Anna Simionato

Entwicklung, Menschenrechte, Migration und Nachhaltigkeit sind Themen, die mich sehr interessieren, deswegen habe ich nach dem Abschluss meines Bachelorstudiums beschlossen, den Master Internationale Entwicklung an der Universität Wien zu machen.

Im Sommer 2020 habe ich dann aber gedacht, dass es sehr wichtig ist, nicht nur über solche Themen zu reden und lesen, sondern auch in solchen Bereichen mitzuwirken. Im August 2020 habe ich deshalb ein Praktikum bei SOL begonnen. SOL gibt mir die Möglichkeit, das Projekt „Ich habe genug“ zu evaluieren und dadurch meine Kenntnisse zu verbessern sowie auch Wissen mit den zukünftigen TeilnehmerInnen zu teilen.

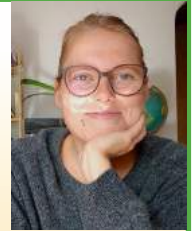


SOL-PraktikantInnen stellen sich vor

Eva Befeldt

Themen der Nachhaltigkeit und des zukunftsfähigen Lebens begleiten mich schon seit vielen Jahren privat und auch im Studium! Im Bachelor „Global Management“ beschäftigte ich mich intensiv mit sozial-ökologischem UnternehmerInnentum als einer Lösung für unsere multiplen Krisen. Ich habe bald gemerkt, dass diese Art der Green Economy nicht reicht, um unseren Planeten zu erhalten. Deshalb schloss ich ein Masterstudium in Internationale Entwicklung an, wo ich mich mit Umweltkonflikten und Transformation von unten beschäftigte.

Mit diesem Hintergrund freut es mich sehr, für drei Monate Teil von SOL zu werden und auf diese Art von unten und an der Basis mitzuwirken – für ein gutes Leben für alle.



(8) www.nachhaltig.at/pionier-oase



Der politische Arm von SOL

Interview mit Stephan Neuberger zum Entwurf des Erneuerbaren-Ausbau-Gesetzes (EAG) der Bundesregierung

Worum geht es beim Erneuerbaren-Ausbau-Gesetz (EAG)?

Das Gesetz gibt im Wesentlichen den Ausbauplan erneuerbarer Energien im Strombereich bis 2030 vor. Dabei verfolgt man das Ziel, über Invest-Förderungen und Marktprämien die Stromversorgung bis 2030 auf 100 % (bilanziell¹) Ökostrom umzustellen. Um dieses Ziel zu erreichen, sieht der Gesetzesentwurf vor, die Windkraft gegenüber heute mehr als zu verdoppeln und die Stromerzeugung aus Photovoltaik-Anlagen sogar zu zehnfachen. Jedoch setzt man auch auf einen signifikanten Ausbau der Wasserkraft, die um rund 12 % steigen soll. Auch die Biomasse-Verstromung soll um 25 % erhöht werden. Bis 2030 sollen so bis zu 10 Millionen Tonnen CO₂ eingespart werden. Das endgültige Gesetz soll 2021 in Kraft treten.

Welche Rolle spielen NGOs wie SOL bei solchen Gesetzesvorhaben?

Üblicherweise durchlaufen Gesetze vor ihrem Beschluss eine Begutachtungsphase. Im Falle des EAG konnte SOL Verbesserungsvorschläge über den Umweltdachverband bis Ende Oktober 2020 einbringen. Nicht selten gelingt es NGOs auf diese Weise, diversen Gesetzesvorhaben die „Giftzähne“ zu ziehen.

Die SOL-Stellungnahme zum EAG wurde jedenfalls von den ehrenamtlichen Energieexperten der Taskforce Energie und Umwelt verfasst. Auch für die Biodiversitätsstrategie 2030 gaben die MitarbeiterInnen von SOL im September 2020 eine Stellungnahme ab (siehe Seite 12). Mit Aktionen wie diesen bringen wir sozusagen den politischen Arm von SOL zum Vorschein und wollen die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zum Positiven mitgestalten.

Was genau soll sich im Gesetzesentwurf ändern?

Wir sprechen uns für eine neue Aufteilung der Zielerreichung aus. Laut Studien² ist das Ausbaupotenzial der Wasserkraft nämlich bereits stark ausgereizt. Ein ökologisch vertretbares Ausbaupotenzial wird bei maximal 5 % angesehen. Ein Ausbau um weitere 12 % erscheint uns daher nicht mehr mit dem Naturschutz vereinbar. Im Gegenzug sollte v.a. der Ausbau von Photovoltaik und Wind stärker forciert werden.

Weiters spricht sich SOL gegen eine Förderung von PV-Anlagen auf Freiflächen aus. Zunächst sollte der Förder-Fokus darauf liegen, Dachflächen mit Photovoltaik auszustatten. Ebenso sprechen wir uns gegen eine Förderung von Stromspeichern in Kombination mit PV-Anlagen aus.

Private Stromspeicher, die auf die Optimierung einzelner Stromabnehmer abzielen, sind aufgrund des Herstellungsaufwands und der Wirkungsgradverluste kontraproduktiv für den Klimaschutz. Ganz generell kritisieren wir, dass komplexen marktwirtschaftlichen Modellen und gehypten Themen wie Speicher und Wasserstoff zu große Aufmerksamkeit geschenkt wird. Umgekehrt vermissen wir einfache Rahmenbedingungen, die einen maximalen und unbürokratischen Ausbau erneuerbarer Energien ermöglichen.

Wie viel wird der Ausbau der erneuerbaren Energien kosten?

Wie viel wird der Ausbau der erneuerbaren Energien kosten?

Eine Milliarde Euro pro Jahr sind für den Ausbau bis 2030 vorgesehen. Das Geld soll laut Entwurf wieder über Ökostrom-Pauschalen pro Stromzähler hereinkommen, bei Haushaltskunden z.B. jährlich ca. 120 Euro pro Stromzähler.

Großer Kritikpunkt unsererseits: Starre Ökostrom-Pauschalen bieten keinen Anreiz zum sparsameren Umgang mit Energie. Wir sprechen uns daher dezidiert für eine rein verbrauchsabhängige Finanzierung der Fördermittel aus. Damit zahlen Vielverbraucher automatisch mehr in den Fördertopf ein als sparsamere Verbraucher. Das halten wir für fair und motivierender.



Stephan Neuberger ist Obmann von SOL und Mitglied der SOL-Taskforce „Energie und Umwelt“

(1) „Bilanziell“ bedeutet, dass nach wie vor auch Gaskraftwerke bestehen bleiben, die im Bedarfsfall die Schwankungen der Erneuerbaren ausgleichen, oder dass zu solchen Zeiten ausländischer Strom importiert wird. Der Strombedarf wird also nicht zu jedem Zeitpunkt – egal ob Winter oder Sommer, Tag oder Nacht – durch erneuerbare Produktion gedeckt.

(2) Energiewende und Gewässerschutz, WWF 2018: www.wwf.at/de/energiewende-und-gewaesserschutz



Ein Buch über die naturnahe Gartenanlage „Pionier-Oase“

Mit Mut zur Unordnung wurde aus gewöhnlichen Grünflächen etwas Besonderes – zum Nutzen von Mensch und Umwelt.



Herbert Floigl lebt (mit Unterbrechung) seit 1956 in der Pioniersiedlung und ist Hauptinitiator der „Pionier-Oase“. Manchmal sieht man ihn vor dem Haus mit der Sense mähen oder Heu machen.

Wenn unser sehr aktives SOL-Mitglied Herbert Floigl einmal nicht Bauerngolf¹ spielt, gibt er Interviews und veröffentlicht ein Buch.

Jetzt ist das Buch „Pionier-Oase“ im Mandelbaum-Verlag erschienen, ein bunter Erfahrungsbericht über die naturnahe Gartenanlage „Pionier-Oase“ in Wien 10 zwischen dem Verteilerkreis Favoriten und der Per-Albin-Hansson-Wohnsiedlung.

Das besondere Garten-Vielfaltsprojekt wird unterstützt und begleitet von SOL.²

Das nahe SOL-Büro dient als Servicestelle für alle Beteiligten und Interessierten.

Statt von einer Auftragsfirma wird die Grünanlage heute von einem sozial-ökonomischen Unternehmen betreut, das Menschen mit Behinderung den Einstieg ins Berufsleben ermöglicht.



Das getrocknete Gras kann sich jeder für sein Haustier nehmen.

Ein nachahmenswertes Beispiel

Die naturnahe Gartenanlage ist ganze 11.000 m² groß und gehört zur Wohnhausanlage der Wohnbauvereinigung für Privatangestellte in der Favoritenstraße 235. Diese Wohnhausanlage heißt „Pioniersiedlung“, und diesem Namen entsprechend wurde mit der nachhaltigen Gartengestaltung seit 2018 ein echtes Pionierprojekt umgesetzt.

Laubbläser, Traktormäher, kurzgemähte Rasenflächen, würfelförmige Hecken und Kunstdünger sind Geschichte. Stattdessen gibt es jetzt mehr Grün, mehr Wildtiere und mehr Vogelgezwitscher, Schmetterlingswiesen, blühende Sträucher, Laubhaufen für die Igel und Naschbeete mit Himbeeren für die Bewohnerinnen und Bewohner.

Begonnen hat alles mit einem Gemeinschaftsgarten und mit der Initiative einer Gruppe von engagierten MieterInnen und MitarbeiterInnen der Hausverwaltung. Inzwischen ist die „Pionier-Oase“ auch schon mehrfach ausgezeichnet worden.



Tiere in der Pionier-Oase

(1) www.bauerngolf.at

(2) www.nachhaltig.at/pionier-oase (siehe auch SOL-Magazin Nr. 177 vom Herbst 2019, S. 6)

Das Buch

Das Buch „Pionier-Oase – Erfahrungen mit naturnahen Gemeinschaftsgärten“ ist erschienen im Mandelbaum-Verlag. Darin gesammelt sind persönliche Erzählungen und Interviews, außerdem werden die verschiedenen Projektpartner vorgestellt und auch andere spannende Projekte und neue Ideen.

ISBN: 978385476-892-0

112 Seiten, 20 €

Der Reinerlös geht an das Projekt „Pionier-Oase“.

Das Buch ist erhältlich beim Mandelbaum-Verlag, im SOL-Büro und im SOL-Shop.³

www.mandelbaum.at/buecher/herbert-floigl-hg/pionier-oase

Herzlichen Dank an die RD Foundation Vienna⁴, die dieses Buch ermöglicht hat.

(3) www.nachhaltig.at/shop

(4) www.rd-foundation-vienna.org



Laub nutzen, nicht wegblasen!

Sorgsames naturnahes Gärtnern heißt: „unordentlich“ und „langsam“ arbeiten.

Von Herbert Floigl

„Richtige“ GärtnerInnen legen Wert auf saubere und flotte Arbeit. Da ist der Laubbläser das richtige Gerät dafür, weil man auch hört, dass hier fleißig gearbeitet wird und wirklich jedes Blatt unter den Sträuchern verschwindet.

In unserer Pionier-Oase wird mit Rechen gearbeitet und das Laub unter den Sträuchern zum Mulchen¹ verwendet. Kleine Ast- und Laubhaufen werden angelegt. Eine Einfassung mit Baumstämmen vermittelt das Gefühl von Sauberkeit und Ordnung. Wir nennen es „geordnete Wildnis“. Die Einfassung hat natürlich Zutrittsmöglichkeiten für tierische Besucher.

Windgeschützte Laubhaufen sind für Igel und Amphibien ideale Überwinterungsquartiere, auch Schmetterlinge nutzen sie als Rückzugsort. Insekten müssen sich im Winter vor dem Erfrieren schützen und während der Körperstarre vor

Fressfeinden sicher sein. Im Laubhaufen können sie sich verstecken, und warm haben sie es auch. Im Frühling kann das Laub entfernt werden. Die Stämme von Sträuchern oder Bäumen dürfen nicht ganzjährig feucht sein, aber im Winter ist das kein Problem.

Also, nur Mut, lasst Laub unter den Sträuchern liegen, legt kleine Laubhaufen an, auch wenn manche Nachbarn meinen, das ist schlampig!



Laubhaufen für tierische Wintergäste in der Pionier-Oase

(1) Mulchen heißt, den Boden abdecken, um ihn vor Austrocknung und Unkräutern zu schützen. Unverrottete organische Materialien als Abdeckung können den Boden außerdem natürlich düngen und verbessern.

SOL braucht deine Spende.

Bei SOL arbeiten viele Ehrenamtliche für einen solidarischen, ökologischen Lebensstil. Dennoch brauchen wir auch finanzielle Unterstützer:

- Es fallen Sachkosten an, z.B. Druck (nach höchsten Umweltstandards) und Porto für unser SOL-Magazin, Büromiete usw.
- Für die Koordination und Unterstützung der aktiven SOLis, professionelle Verwaltung und Vernetzung mit anderen Initiativen geht es nicht ohne einige Teilzeitangestellte.
- Um unsere Ideen für einen gesellschaftlichen Wandel beispielhaft umzusetzen, machen wir Projekte. Diese werden aber nur zu 80-90 % gefördert, den Rest müssen wir aus Eigenmitteln (= Spenden) finanzieren.

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



SOL-Büro:
office@nachhaltig.at
0680/208 76 51

**DEINE SPENDE IST
STEUERLICH
ABSETZBAR**

Reg.Nr.: NT 14363

Spenden an SOL sind seit 25.3.2019 steuerlich absetzbar¹. Dazu brauchen wir allerdings dein Geburtsdatum, deinen exakten Namen (wie am Meldezettel!) und deine Erlaubnis, diese Daten ans Finanzamt weiterzuleiten. Das kannst du uns unter www.nachhaltig.at/spenden-2 (oder per Post an SOL, Sapphog. 20/1, 1100 Wien) mitteilen.

Das SOL-Magazin ...

... zeigt vierteljährlich die Vielfalt unserer Aktivitäten. Der formale Abo-Preis beträgt 3,60 € pro Jahr und ist seit der Vereinsgründung 1979 unverändert. Die realen Kosten sind heute bei weitem höher, aber wir wollen, dass niemand aus finanziellen Gründen aus der Gemeinschaft der SOLis ausgeschlossen ist. Daher bitten wir um eine Zahlung nach **Selbsteinschätzung**. Das heißt: Wenn du einen beliebig hohen Beitrag leistest, bekommst du ein Jahr lang das SOL-Magazin per Post.

Probeabo: Wir schicken dir gerne zum Kennenlernen die nächsten drei Ausgaben kostenlos und unverbindlich zu. Bitte bestell auf www.nachhaltig.at/shop oder kontaktiere uns (siehe oben).

Dein Dauerauftrag

Ein fixer monatlicher Beitrag ist der einfachste Weg, SOL zu unterstützen, und ermöglicht uns längerfristige Planung. Du kannst bei deiner Bank einen Dauerauftrag einrichten oder den Abschnitt unten ausfüllen und an uns senden. Auf Wunsch bekommst du von uns ein kleines Geschenk.



Dauerauftrag



Empfänger: SOL. IBAN = AT56 1200 0004 5501 5107, BIC = BKAUATWW.

AuftraggeberIn: Name des/r KontoinhaberIn:

Adresse des/r KontoinhaberIn: Bank des/r KontoinhaberIn:

Bankfiliale des/r KontoinhaberIn: IBAN des/r KontoinhaberIn:

BIC: Betrag:€ (in Worten:)

Termin: monatlich zum 5. des Monats. Beginn ab sofort, ein Widerruf ist ohne Angabe von Gründen jederzeit bei deiner Bank möglich.

Für Rückfragen: Tel.: Email:

Datum: Unterschrift: Ich möchte bitte ein Geschenk!

Bitte ausschneiden, unterschreiben und im Kuvert an **SOL, Sapphogasse 20/1, 1100 Wien** senden. DANKE!

Allo, die Brennnessel aus Nepal

Ein „Unkraut“ befreit Menschen aus der Armut.
Von Barbara Plank-Bachselten und Eva Meierhofer



Brennnesselgarn-Spinnerinnen in Nepal
Foto: cc National College of Art and Design (NCAD)

Lange war die Brennnessel auch in unseren Breitengraden eine Kulturpflanze. Aus ihren Fasern wurden Seile hergestellt, Garn für Fischernetze und auch Nesselstoff. Mit der Einführung der Baumwolle geriet dieser in Vergessenheit. In den 1990er-Jahren erlebte er als ein robuster, langlebiger und feuchtigkeitsaufnehmender Stoff eine Renaissance. Jedoch sind unsere europäischen Nesseln nicht sehr ertragreich, so dass es Nesselstoff nicht in großem Stil gibt. In Nepal sieht es jedoch anders aus:

Allo ist der Name einer Riesebrennnessel, die am Fuße des Himalaya wächst und über 3 m hoch wird. Unterstützt durch verschiedene Organisationen (The Dunsmore Nepalese Textile Trust, Himalaya Natural Fibre Foundation, Transrural Trust) wurden in einigen Dörfern Bewohner bei der Erzeugung von Brennnesselstoff und Produkten gefördert.

In Handarbeit werden die Stiele gerentet, die Fasern ausgelöst und gesponnen.

Eine einzelne Faser erreicht eine Länge von bis zu 58 cm und gehört zu den längsten natürlichen Fasern der Welt.



Riesebrennnessel Foto: Firas AK, Wikipedianehmen.

Mit dem Brennnesselfaden wird dann entweder etwas gestrickt, oder es entstehen Stoffe auf Webstühlen. Besonders der Dunsmore Trust brachte erfahrene Strickerinnen und Weberinnen nach Nepal, um die Menschen zu unterrichten.

Durch den Erlös ist die Grundversorgung der Menschen, die vorher unter der Armutsgrenze lebten, gesichert.¹



Brennnesselgarn

Brennnesselgarn findet man zum Beispiel unter www.naturstoff.de.

(1) Ein Film über die Herstellung von Brennnesselfasern (englisch): <https://vimeo.com/225183045>

Warum brauchen wir Biodiversität?

Die Biodiversitätskrise und ihre möglichen Folgen.

Von Maria Peer



Maria Peer hat Umwelt- und Bioressourcenmanagement mit Spezialisierung im Fachbereich Biodiversität und Landnutzung studiert. Seit Februar 2020 unterstützt sie als Angestellte SOL tatkräftig.

Biodiversität – die „**Vielfalt des Lebens**“ – umfasst drei Bereiche: die genetische Vielfalt, Artenvielfalt und die Vielfalt der Ökosysteme. Österreich gilt durch seine große geologische und klimatische Vielfalt und durch das Zusammentreffen mehrerer biogeografischer Regionen als das artenreichste Land in Mitteleuropa.¹ In der traditionellen extensiv genutzten Kulturlandschaft konnte die Artenvielfalt auf Almen, Magerwiesen und kleinstrukturierten Flächen lange erhalten bleiben.

Doch auch in Österreich hat die Vielfalt durch unterschiedliche Faktoren kontinuierlich abgenommen: Durch Lebensraumzerstörung, Verbauung,

Zerschneidung von Lebensräumen durch Straßen, Aufforstung, Übernutzung und Intensivierung und einem Trend weg von kleinstrukturierten zu immer größeren Betrieben stehen wir heute in Österreich und auch global vor einer **Biodiversitätskrise**.

Fast 60 % der Biotoptypen Österreichs, 39 % der Tierarten und 33 % der Pflanzenarten sind gefährdet. Im Zeitraum von 1986 bis 2015 gingen die Wirbeltierbestände in Österreich im Schnitt um 70 % zurück.²

Wusstest du ... ?^{3,4}

- Weltweit werden etwa 60 000 Pflanzenarten für medizinische Zwecke verwendet.
- 75 % der global bedeutenden Kulturpflanzen sind abhängig von der Bestäubung durch etwa 300 000 Tier- und Insektenarten. Der ökonomische Wert der Bestäubung der wichtigsten Nahrungspflanzen wird weltweit zwischen 30 und 153 Milliarden Euro geschätzt.
- An lokale Bedingungen angepasste Reis-, Mais- und Weizensorten bringen auf ihrem Standort einen höheren Ertrag, genutzt werden aber nur wenige verschiedene Sorten. Die Anzahl der genutzten Sorten hat sich innerhalb von 20 Jahren auf ein Zehntel verringert. Die Folge sind genetische Armut und Abhängigkeit von einzelnen Pflanzensorten.

Der Ast, auf dem wir sitzen

Biodiversität ist die **natürliche Basis und Lebensgrundlage** für uns Menschen, da natürliche Nahrungsmittel, Schutz vor Naturgefahren, lebenswerte Landschaften für uns als Gesellschaft essentiell sind. Der Erhalt der Biodiversität ist keinesfalls allein um der Natur ihrer selbst Willen notwendig, sondern für uns Menschen lebenswichtig. Eine hohe Biodiversität sorgt für Stabilität und eine verbesserte Fähigkeit der Natur, mit veränderten Bedingungen zurechtzukommen, was besonders in Anbetracht der Klimakrise von großer Bedeutung ist.



Forderungen von SOL

Gemeinsam mit dem Umweltbundesamt wurde vom Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie ein partizipativer Prozess zur Entwicklung einer Biodiversitäts-Strategie Österreich 2030 gestartet: der **Biodiversitätsdialog 2030**. Im Rahmen dieses Dialogs wurde auch eine öffentliche Konsultation zu möglichen Elementen der Strategie durchgeführt, bei der sich SOL beteiligt hat. Wir haben uns unter anderem für eine laufende Erfassung des Biodiversitätszustands, eine dynamische Planung, die auch Änderungen durch die Klimakrise berücksichtigt, und eine Förderung der biologischen und kleinstrukturierten Landwirtschaft ausgesprochen. Wir sehen die Bekämpfung der Biodiversitätskrise als dringendes Anliegen, das – wie der Klimaschutz – nur durch eine Veränderung der politischen Rahmenbedingungen und einen Paradigmenwechsel in der Gesellschaft möglich werden kann.

(1) Franz Essl, „Österreich = artenreich?“, in *Bergauf* 2020/4 (2020).

(2) Netzwerk Biodiversität Österreich, „Biodiversität – Biologische Vielfalt, Vielfalt an Lebensformen“, www.biodiversityaustria.at/infothek/biodiversitaet

(3) Beate Jessel, Olaf Tschimpke und Manfred Walser, *Produktivkraft Natur*, Hamburg 2009.

(4) Matteo Dainese u. a., „A global synthesis reveals biodiversity-mediated benefits for crop production“, in *Science advances* 5/10 (2019).

Schönheit und Verderben

Der Schönheit von Silvester-Feuerwerken stehen zahlreiche negative Aspekte gegenüber. Umwelt und Gesundheit werden gefährdet. Von Peter Wallner

Bereits die Produktion der Knaller und Feuerwerkskörper ist problematisch, wenngleich die Zahl der Unfälle und Toten bedingt durch strengere Gesetze seit rund 15 Jahren rückläufig ist.¹ Davor starben jedes Jahr zirka 400 ArbeiterInnen bei Explosionen in Fabriken, heute dürften es deutlich weniger sein. Produziert wird vor allem in China und Indien, allerdings gab es auch in Europa spektakuläre Unfälle: Im Mai 2000 explodierte die Feuerwerksfabrik Enschede, es gab 23 Tote und 947 Verletzte, 1500 Wohnhäuser wurden beschädigt. Verirrte Raketen etc. führen auch bei uns zu Beschädigungen und Bränden, der Schaden geht in die Millionen. Pyrotechnik bringt zu Silvester rund tausend ÖsterreicherInnen ins Krankenhaus. In zahlreichen Fällen handelt es sich dabei um ZuschauerInnen oder PassantInnen. Die häufigsten Verletzungen entfallen auf Augen, Ohren, Gesicht und Hände. Männer sind deutlich häufiger betroffen. In Deutschland erleiden jährlich 8000 Menschen zu Silvester ein Knalltrauma, das lebenslange Folgen haben kann: Schwerhörigkeit und Tinnitus.

Auch Tiere leiden

Haus-, Nutz- und Wildtiere leiden ebenfalls unter den Silvesterbräuchen. Jede/r hat wohl schon erlebt, wie sich Hunde oder Katzen zu Silvester fürchten. Auch Wildtiere mit ihrem empfindlichen Gehör reagieren auf Feuerwerke panisch. Ihre Flucht zehrt an den Energiereserven, die sie im Winter dringend benötigen, und kann zudem mit schweren, auch tödlichen Verletzungen enden. Vögel werden von ihren Schlafplätzen aufgeschreckt und fliegen bis zu einem Kilometer hoch.² Es kommt vor, dass sie erst nach etlichen Wochen oder überhaupt nicht mehr zu ihren Schlafplätzen zurückkehren. Darüber hinaus können Familienverbände durch die Flucht auseinandergerissen werden. Orientierungslosigkeit, Blendung durch die Feuerwerke und Sichtbehinderung durch den Rauch lassen Vögel gegen Hindernisse fliegen.¹ Weiters können z.B. Igel durch den Lärm aus dem Winterschlaf geweckt werden.

Prosit, Feinstaub!

In der Silvesternacht erreichen die Feinstaub-Konzentrationen in vielen Städten die höchsten Werte des gesamten Jahres. Sie können dann weit über den

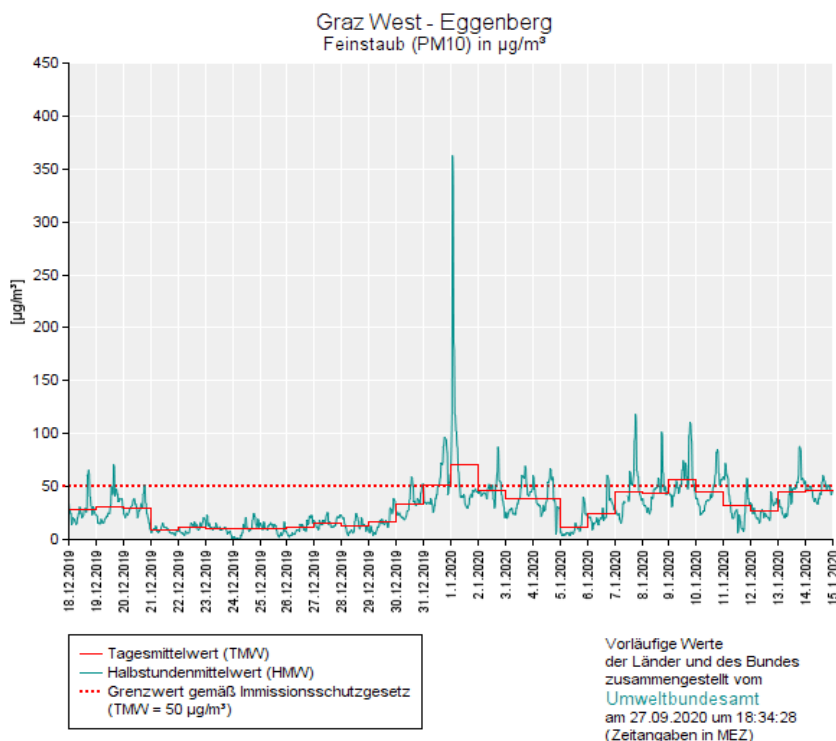
Grenzwerten liegen und etwa Asthmaanfälle verursachen. Generell dürfte der menschliche Organismus aber kurzfristig erhöhte Werte besser verkraften als Langzeitbelastungen. Auch die besonders gefährlichen ultrafeinen Partikel, die tief in die Lunge eindringen können, werden in den ersten Neujahrsstunden in deutlich erhöhten Konzentrationen gefunden.³ Nach der Explosion der Feuerwerkskörper werden auch Schwermetallpartikel freigesetzt, die für die Farben des Feuerwerks verantwortlich sind. Verwendet werden etwa Strontium-, Kupfer- und Bariumverbindungen.

Abgebrannte Feuerwerksraketen, Knallkörper und Böller verursachen große Mengen an Müll, und zwar jährlich bis zu 1000 Tonnen.⁴ Die in den Resten der Feuerwerkskörper enthaltenen Chemikalien können Wild- und Nutztiere gefährden, die die Rückstände für Futter halten. Außerdem gelangen sie in Böden und Gewässer. Größere Zurückhaltung beim Einsatz von Feuerwerken erscheint daher dringend angezeigt.



Dr. Peter Wallner beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren beruflich mit umweltmedizinischen Fragen, ist Vorstandsmitglied der „Ärztinnen und Ärzte für eine gesunde Umwelt“ und für das Fach „Public Health“ habilitiert.

Foto: Bubuj Dujmic



Begrüßung des neuen Jahres mit einer Extra-Portion Feinstaub

(1) <https://science.orf.at/v2/stories/2996464> (abgerufen am 27.9.2020)

(2) www.lbv.de/ratgeber/naturwissen/gefahr-durch-feuerwerk (abgerufen am 26.8.2020)

(3) www.umweltbundesamt.de/publikationen/jahreswechsel-wenn-die-luft-schneiden-ist

(4) www.umweltbundesamt.at/aktuelles/presse/news2018/news201812190 (abgerufen am 26.8.2020)

#StopptDiePlastikflut

Es reicht! SOL fordert ein Pfand auf Einweg-Getränkeverpackungen. Die Politik hat zu lange schon auf LobbyistInnen gehört, die dagegen sind.

1.600.000.000 Plastikflaschen und 800.000.000 Dosen kommen jährlich auf den österreichischen Markt. Meist nur für den kurzen, einmaligen Gebrauch. Der Anteil an Mehrwegverpackungen ist in Österreich von über 60 % (1997) auf inzwischen 18,4 % gesunken.



Auch nach einem Vierteljahrhundert getrennter Sammlung liegt die Sammelquote für Kunststoffflaschen erst bei 70 %. Die tatsächliche Recyclingquote liegt bei nur 40 %. Bis 2029 sollen es 90 % sein, schreibt eine EU-Richtlinie vor.¹ Das wird nur mit Pfand gehen. In einer heuer durchgeführten Umfrage sprachen sich 83 % der ÖsterreicherInnen für ein Pfandsystem aus.²

Petition: www.pfanddrauf.at

- (1) www.global2000.at/pfandsystem-oesterreich
- (2) www.global2000.at/news/umfrage-pfandsystem

Supermarkt-Challenge

Leider sind in konventionellen Geschäften kaum noch Getränke in Mehrwegverpackungen erhältlich.

Du kannst mithelfen, dass sich das ändert: Schreib den Firmen, z. B. auf Facebook, dass du keine Plastikflaschen, sondern wiederbefüllte Flaschen kaufen möchtest. Motiviere deine FreundInnen, dass auch sie etwas über das Thema posten. Schreib bei euren Postings am Ende #StopptDiePlastikflut dazu. Über diesen Hashtag sind bereits viele Beiträge aufrufbar. Es muss aber eine richtige „Welle“ werden, damit der Handel umdenkt.

Bio-Geschäfte haben noch relativ viele Pfandflaschen im Sortiment. Wenn deren Absatz steigt, würde sich das in der Branche auch herumsprechen.

Vermüllung der Natur

Leere Verpackungen werden leider allzu oft achtlos weggeworfen, verschmutzen Landschaften und gefährden Tiere. Der Anteil von Getränkeverpackungen am Müll in der Umwelt liegt – nach Stück gerechnet – zwischen 19 % (laut Nutzern der „Drecksputz“-App von Global 2000) und 76 % (laut Stadt Salzburg).

Die Entfernung aller achtlos weggeworfenen Abfälle kostet die Gemeinden und Städte Österreichs jährlich 120 Millionen Euro. Davon könnten laut den österreichischen Abfallwirtschaftsverbänden jährlich 50 Millionen Euro eingespart werden, wenn ein Pfandsystem für Einweggetränkeverpackungen kommt. In Ländern, wo Verpackungen bares Geld wert sind, sieht man diese kaum wo herumliegen.

Drahtesel
Hintern sucht Sattel

Nur 46€*

48 Seiten Verkehrspolitik, Lifestyle, Service & Reisen

Für 2021 Radlobby Mitglied werden & DRAHTESEL Das österreichische Fahrrad-Magazin schon jetzt lesen. radlobby.at/mtg

+ Versicherungspaket + Radlobby-Rabatt + Fahrrad-Diebstahlversicherung (optional)

*Neumitgliedschaft bei Radlobby-Vereinen gültig ab 1.10.2020: Einzelmitglieder 46€, weitere Mitglieder im selben Haushalt / Studierende 30€. Mitgliedervorteile und -beiträge können je Bundesland geringfügig variieren.



Die Immunabwehr im Darm aktiv fördern

Überwiegend pflanzliche Ernährung ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für uns und unser Immunsystem. Von Andrea Fičala

Lange haben wir den Darm unterschätzt, ein etwa 6 Meter langes Organ in unserem Körper. Vor allem die Verdauung unserer Nahrung, Aufnahme der Nahrungsbestandteile und die Ausscheidung seines dann noch verbleibenden Inhalts zählen zu seinen bekanntesten Aufgaben. Als die ersten WissenschaftlerInnen genauer hingesehen haben und Bücher zu diesem Thema herausgekommen sind, wandelte sich die erste Zurückhaltung oder Amüsiertheit der Menschen recht bald hin zu einer regelrechten Neugierde, was sich denn da so tut in der Mitte unseres Körpers.

Darm und Immunsystem

Die Oberfläche des Dünndarms beträgt über 200 Quadratmeter und ist damit 100-fach so groß wie unsere Haut. Über diese große Fläche können auch krankheitserregende Mikroorganismen eindringen. Schon allein deswegen muss der Darm gut gewappnet sein. Ganze zwei Drittel unserer Immunzellen sitzen in ihm. Die Mikrobiota, früher als Darmflora bezeichnet, besteht aus vielen Billionen von Kleinstlebewesen, der Großteil davon sind Bakterien – und zwar „gute“ und „böse“.

Forschung steckt in den Kinderschuhen

Es muss noch viel geforscht werden, um klare Aussagen über ein gesundheitsförderndes Darmleben zu machen. Jeder Mensch ist individuell und besitzt eine ganz spezielle Zusammensetzung von mehreren hundert verschiedenen Bakterienarten im Darm. Diese ändert sich rasch, wenn sich die Lebensumstände und die Nahrungszusammensetzung verändern.

Wie wir unserem Darm schaden und ihn aktiv stärken können

Unser Darm reagiert sehr empfindlich auf Stress. Das kennen viele, wenn sie vor lauter Aufregung sofort auf die Toilette müssen. Nicht umsonst wird dem Darm der Titel des zweiten Gehirns verliehen. Stressvermeidung oder ein gesünderer Umgang damit ist also auch gut für den Darm.

Die Forschung fand zudem heraus, dass ein Nahrungsüberangebot und ein hoher Anteil an einfachen Kohlenhydraten wie Zucker die Entzündungsprozesse im Darm erhöhen.

Das Darmepithel ist von einer Schleimschicht bedeckt und geschützt, wodurch Bakterien von der Schleimhaut getrennt bleiben. Um das Eindringen von Mikroben und die Anfälligkeit für Infektionen zu verhindern, ist die Aufrechterhaltung einer gut strukturierten und intakten Schleimschicht wichtig. Die Darmmikrobiota und die Ernährung sind zwei wichtige Komponenten, um eine normale Struktur und Produktion des Darmschleims aufrechtzuerhalten. Eine veränderte Darmmikrobiota infolge einer ballaststoffarmen Ernährung führt zu einer starken Verschlechterung der Schleimschicht und kann die Anfälligkeit für Infektionen und die Entwicklung chronisch entzündlicher Erkrankungen erhöhen.¹

Es ist eine recht logische Schlussrechnung: Die guten Darmbakterien ernähren sich von Nahrungsstoffen, die wir nicht verdauen können. Diese für uns nicht verwertbaren Stoffe sind die sogenannten Ballaststoffe, die wir ausschließlich in der pflanzlichen Nahrung in hohen Mengen vorfinden. Je höher der Anteil an Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst in unserer Ernährung ist, umso besser wachsen die guten Helferlein in unserem Darm. Fermentiertes Gemüse liefert neben den Ballaststoffen zusätzliche Milchsäurebakterien und Milchsäure.

Ein weiterer Faktor ist die Vielfalt unserer Ernährung.

Je mehr verschiedene Arten und Sorten auf unserem Speiseplan stehen, umso vielfältiger ist auch die Zusammensetzung unserer Mikrobiota.

Die sekundären Pflanzenstoffe wie Farbstoffe oder Scharfstoffe fördern die Vermehrung der guten und hemmen die unerwünschten Bakterien im Darm. Es dreht sich also alles ums Pflanzliche. Dessen Verzehr zu erhöhen, wird schon lange empfohlen, weil es umfangreiche Vorteile mit sich bringt.

Jede/r von uns kann sofort damit beginnen, dem Darm und somit auch dem Immunsystem etwas Gutes zu tun. Lassen wir uns das „Grünzeug“ schmecken!



Mag. Andrea Fičala ist freiberufliche Ernährungswissenschaftlerin und Buchautorin.

Website: www.ess-werk.at

Foto: ©TIRZA OG_www.tirza.at



(1) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193131281830266X#fig1>

Die Hagebutte

Das kleine rote Männlein kann mehr als im Wald herumstehen!
Von Eva Meierhofer



So ab September werden sie sichtbar, im Oktober haben sie meist ihre volle rote Farbe erreicht, und jetzt, nach den ersten Frösten, ist ihre beste Erntezeit: die Hagebutten. Wer kennt sie nicht, die leuchtend roten Früchte, die schon unser Auge erfreuen können. Aber sie können noch mehr.

Bei den Hagebutten handelt es sich um die Früchte der Hundsrose *Rosa canina*, die in unseren Breiten auch gerne als Heckenrose bezeichnet wird. Als Wildpflanze oder kultiviert säumen 1 – 3 Meter

hohe Sträucher Wald- und Wegränder. Im Juni, aber nur für kurze Zeit, erfreuen uns ihre zarten hellrosa Blüten. Es ist nicht nötig, über die kurze Blüte traurig zu sein, denn danach entwickeln sie die uns bekannten roten Früchte, die richtige Kraftpakete sind.

Gesunde Inhaltsstoffe

Hagebutten enthalten neben Gerbstoffen, Fruchtsäuren, Flavonoiden und Mineralstoffen vor allem viele Vitamine, davon vor allem Vitamin C. Dieses stärkt die Abwehrkräfte und fördert die Wundheilung. Die Hagebutte kann somit ein Begleiter für viele Krankheiten sein. Ihr Einsatz bei Erkältungen oder zur Vorbeugung derselben ist bei den meisten bekannt. Aber auch bei der Neigung zu Harnwegsinfekten kann sie unterstützend wirken und bildet hier eine heimische Alternative zu den in diesem Fall oft empfohlenen Cranberries. Aber bitte bei einem Infekt nicht selbst herumdoktern, immer mit einem Arzt oder einer Ärztin Rücksprache halten!

Auch die Kerne der Hagebutte finden immer mehr Verwendung. Als Pulver werden sie bei Gelenksbeschwerden empfohlen. Man kann das inzwischen im Handel kaufen, in dem im Heft 179 vorgestellten Buch „Unser heimisches Superfood“ wird aber auch eine Methode gezeigt, das selbst herzustellen. Dazu Früchte halbieren, mit Kernen trocknen und anschließend im Mixer pürieren. Davon 1 – 2 Teelöffel in Joghurt, Müsli oder Fruchtsaft genießen.

Einkochen lohnt sich

Wenn man die Früchte pflückt, sollten sie weich sein und sich leicht lösen. Nach dem ersten Frost sollen sie ihre beste Heilwirkung haben. Will man nicht so lange warten, dann kann man sie auch früher ernten und ein paar Tage im Gefrierfach lassen.

Ich schätze die Hagebutte vor allem als Marmelade. Schon meine Großmutter liebte diese, sie hat sie aber gekauft. Denn die Herstellung ist ziemlich aufwendig. Hierzu müssen nämlich die Früchte von den



Kernen befreit werden, was eine ziemliche Arbeit ist. Ich koche die Früchte deshalb mit den Kernen in Apfelsaft weich und streiche sie dann durch eine Flotte Lotte. Ein Sieb geht auch. Das ist etwas einfacher, erfordert aber auch Krafteinsatz. Das gewonnene Mus koche ich dann mit etwas Zitronensaft und Gelierzucker nach Rezeptangabe ein und fülle es nach der Gelierprobe in saubere Gläser. Gerade im Winter ergibt das einen wunderbaren Frühstücksaufstrich, der sowohl auf Brot als auch auf Weichkäse schmeckt. Wie gesagt, die Kerne muss man nicht wegwerfen! Es gibt noch einige Einsatzmöglichkeiten dieser Superfrucht, z. B. als Öl für die Haut im Winter oder, wenn man etwas Raffiniertes backen möchte, als Kekse mit kandierten Hagebutten.

Quellen:

Apotheker M. Pahlow: Das große Buch der Heilpflanzen, Weltbild Verlag, Augsburg 2006

Elisabeth Diessl, Veronika Halmbacher: Unser heimisches Superfood, Servus Verlag bei Benevento Publishing Salzburg, München 2019

Sigrid Hirsch, Felix Grünberger: Die Kräuter in meinem Garten, Freya-Verlag, Linz 2005-2008

Der Plapperstorch

Seite für Kinder und Eltern



Vorlage für den Plappi von Helmut Schlatzer

Hallo Kinder, hier ist wieder euer Plappi!

Kennt ihr dieses Lied?

„Ein Männlein steht im Walde ganz still und stumm.
Es hat vor lauter Purpur ein Mäntlein um.
Sagt, wer mag das Männlein sein,
das dort steht im Wald allein?
Mit dem purpurroten Mäntlein.“

Vielleicht habt ihr das selbst schon gesungen und auch einen Kreistanz dazu gemacht? Auf jeden Fall besingt es eine Pflanze, genauer gesagt eine Frucht, die auch wieder hier im Magazin vorgestellt worden ist.

Die Hagebutte

Die Hagebutte ist nicht nur schön rot, sie ist auch gesund. Gerade jetzt, in der Erkältungszeit, kann ein Tee aus den Früchten gute Dienste leisten. Oder hättet ihr lieber eine Marmelade? Vielleicht habt ihr selbst Lust, ein paar Früchte zu ernten und zu trocknen? Das geht ganz einfach. Ihr müsst dazu nur einen Strauch finden, an dem sie wachsen. Von dem erntet ein oder zwei Hand voll. Legt die Früchte an einem trockenen Ort aus und wartet mindestens eine Woche. Wenn die Früchte ganz zusammengeschrumpft sind und sich trocken anfühlen, sind sie in der Regel fertig, dann könnt ihr sie in ein Schraubglas füllen und für den Winter aufheben.



Wenn ihr etwas basteln wollt: Die roten Beeren sehen schön in Kränzen aus. Du brauchst: reife Hagebutten, Zapfen oder Bucheckern, die du auch in der Natur finden kannst (Lärchenzapfen eignen sich gut) und Nelkendraht (gibt es im Lagerhaus).

Umwickle alle Zapfen und Hagebutten, die du verwenden möchtest, am unteren Ende mit etwas Draht, lasse etwa 10 cm Draht überstehen



und schneide ihn dann ab. Nun nimm immer abwechselnd einen Zapfen, eine Buchecker, eine Hagebutte – was immer du für den Kranz verwendest – setze es unter das vorhergehende Stück und wickle die Drahtenden ineinander. Das mach so lange, bis du eine Girlande hast, die lange genug für einen Kranz ist. Drehe die Enden der Girlande nun zusammen, verbinde sie und du hast einen schönen Kranz als Deko – evtl. für Nikolaus. Wenn du genug Früchte hast, dann kannst du auch einen Kranz nur aus Hagebutten machen. Sind die Hagebutten nicht mehr schön, weil sie zu trocken sind, dann musst du sie nicht wegwerfen. Du kannst auch diese in einem Schraubglas sammeln und für Tee verwenden.

Gib acht: Die Hagebutten haben spitze Dornen. Nimm nur die äußeren Zweige, an denen Früchte hängen, die sind meist dornenfrei. Auch der Draht ist spitz, und du kannst dich damit stechen. Lass dir bei allen Arbeiten von einem Erwachsenen helfen!

Für eine schöne Tasse Tee 1 – 2 Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Wohl bekomm's!

So lebe ich ohne Weihnachtsstress

Es geht auch ohne Geschenkekauf. Zeit und Ruhe sind die besten Geschenke!

Von Hannah Bruckner



Hannah Bruckner ist schon ewig lang SOLi, 67 Jahre alt und pensionierte Chemieprofessorin. Sie hat schon mehrmals Garten- und Kochtipps im SOL-Magazin veröffentlicht.

Ich bin es gewohnt, alles zu hinterfragen und mein Leben auf meine individuelle Art und Weise zu leben. Ich halte weder von den üblichen Weihnachts- und Silvesterbräuchen etwas noch vom Mutter- oder Vatertag.

Ich liebe die Stille – besonders in der kalten Jahreszeit. Wenn die geliebte Natur sich zurückzieht, mache ich es ihr gleich und genieße die Wärme im Haus, die einfachen Dinge wie Lesen, Musikhören, Gartenpläne fürs neue Jahr und Ordnung machen, Fotos sortieren etc.

Der „Weihnachtsabend“ unterscheidet sich für mich nicht wesentlich von anderen Abenden, vielleicht durch noch mehr bewusste Dankbarkeit allen lieben Menschen, Wesen und überhaupt dem Schöpfer gegenüber. Ich weiß mich geborgen im göttlichen Urvertrauen. Das ist für mich die „Heilige Nacht“.

Da ich Tiere liebe, gibt es natürlich niemals getötete Tiere zu essen, schon gar nicht zu Weihnachten. Gekaufte Geschenke gibt es auch nicht, nur viel miteinander verbrachte Zeit.

Unsere erwachsenen Kinder finden das alles sehr in Ordnung, und jeder und jede lebt die Weihnachtstage nach seinen und ihren Vorlieben.

Neue Bürgersolarkraftwerke in Niederösterreich

Ab 16. November können alle Schnellen in Solarzellen investieren und 1,75 % Ertrag pro Jahr bekommen – evtl. sogar steuerfrei. Von Mario Sedlak

Neu ist die Idee, dass sich Kleinanleger an der Energiewende beteiligen, nicht. In vielen Gemeinden und Bundesländern Österreichs erzeugen Bürgerkraftwerke schon lange Ökostrom – und nebenbei auch gute Stimmung, weil die Bevölkerung an den Gewinnen teilhaben kann und die Gemeinde weniger Strom zukaufen muss.

Jetzt startet das Land Niederösterreich mit einem großen Solarausbau: 150 Landesgebäude – z.B. Kliniken und Amtshäuser – sollen Photovoltaik-Module bekommen. Beteiligungsmöglichkeiten werden in einzelnen Tranchen über die nächsten Jahre angeboten. Jeder, der Geld übrig hat, kann pro Tranche ein bis fünf Anteile zu je 900 € erwerben. Ein Wohnsitz in Niederösterreich ist nicht erforderlich! Das Geld wird mitsamt den garantierten 1,75 % Ertrag über

10 Jahre zurückgezahlt; das sind für jeden Anteil 98,89 € pro Jahr und 88,90 € Gewinn nach 10 Jahren.

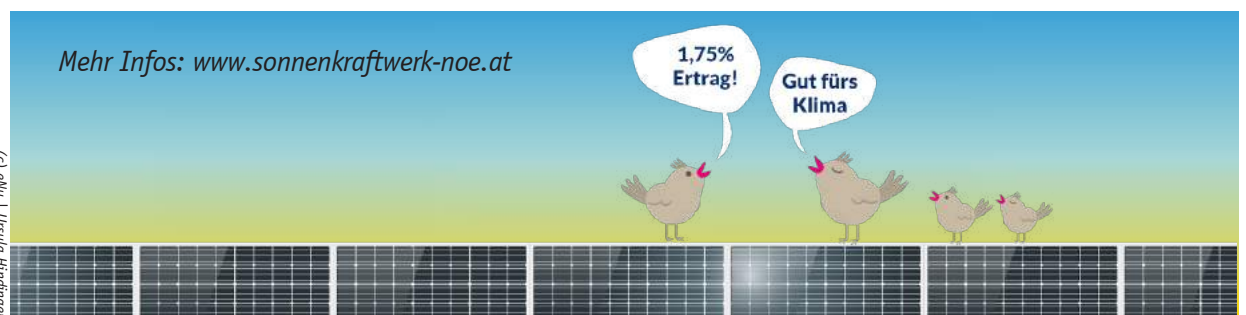
Üppig ist das nicht, aber immerhin mehr Ertrag als auf einem Sparbuch¹ und mit einwandfreiem ökologischen Gewissen. Vermutlich werden die Anteile rasch ausverkauft sein. Aber es gibt ja immer wieder neue Tranchen ...

Auch private Unternehmen sammeln Geld und stecken es in Photovoltaik-Anlagen.² Diese Unternehmen zahlen 3 % und mehr pro Jahr, aber da gibt es dann auch ein gewisses Ausfallsrisiko.

Vor dem Einstieg solltest du jedenfalls immer die Bedingungen genau lesen. Z.B. kann es teuer oder unmöglich sein, wenn du dein Geld vorzeitig zurückhaben willst. Investier also am besten nur Geld, das du während der Laufzeit sicher nicht benötigst!

Mehr Infos: www.sonnenkraftwerk-noe.at

(c) eifu | Ursula Hrininger



(1) www.bankenrechner.at/sparen

(2) www.geldmarie.at/energiesparen/anlegen-in-windstrom-photovoltaik-wasserkraft.html

Keine SOL-Termine in diesem Heft...

Wegen der aktuellen Situation haben wir in diesem Heft keine aktuellen SOL-Termine für euch. Das heißt nicht, dass es keine gibt! Es heißt nur, dass wir auf Grund der Corona-Situation nicht so lange im Voraus planen können bzw. wollen.

Darum, dass die Termine der SOL-Regionalgruppen dennoch zusammen gesammelt werden, hat sich diesmal Magdalena Juen, die bei der SOL-Regionalgruppe Graz aktiv ist, gekümmert. DANKE!

Alle SOL-Termine findet ihr auf unserer Website unter: www.nachhaltig.at/termine

Außerdem kannst du die Regionalgruppe in deiner Umgebung auch direkt kontaktieren. Dafür hier die gesammelten Kontakte:

SOL-Regionalgruppen

SOL Wiener Neustadt: Waltraud Ebner, 0664 231 3085, mag.w.ebner@gmx.net, und Joe Gansch, 0676 83 688 205, joe@nachhaltig.at.

SOL Wienerwald (NEU!): Bernhard Haas, 0676 81210802, bhaas@chello.at

SOL Ybbstal – Die Muntermacher (MUMA): Martin Heiligenbrunner, 0676 885 113 14
www.diemuntermacher.at

SOL Graz: Waltraud Geber, sol-graz@nachhaltig.at.

Talenttausch Graz: Sylvia Steinkogler,
0664 372 9994, info@talenttauschgraz.at,
www.talenttauschgraz.at

SOL Mürztal: Eva Meierhofer, 0664 322 1662,
EvMei@web.de

SOL Leibnitz: Susanne Stoff, 0650 489 03 12,
susanne.stoff@gmx.at

SOL St. Johann bei Herberstein*: Maria Prem,
0650 351 42 29, talentenetz@gmx.at

SOL Hartberg*: Maria Gigl, 0664 4577 346, ria-gigl@gmx.at

SOL Gleisdorf*: Ursula Ellmer-Schaumberger, 0664 366 12 13, ursula.ellmer@gmx.at

SOL Linz: Barbara Sereinig, 0650 333 2304, linz@nachhaltig.at, www.urbiorbi.at

SOL Almtal – ARGE Umweltschutz Almtal: Heidi Lankmaier, 0650 98 60 800,
buntspecht1@gmx.at

SOL Nordburgenland – panSOL: Günter Wind, 0680 2326415, g.wind@ibwind.at

SOL Oberwart/Hartberg: Edda Wüerkner, 0680 1221 540, edda.wuerkner@aon.at

SOL Jennersdorf*: Friedensreich Wilhelm, 03329 48099, healing@friedensreich.at

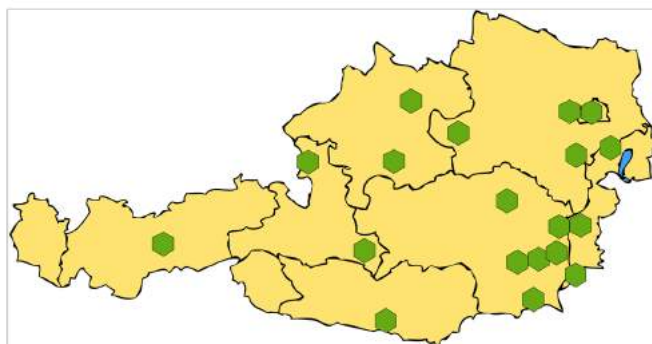
SOL Kärnten – Bündnis für eine Welt/ÖIE: Eva Aichholzer, 0699 1039 3393,
buendnis.oeie-bildung@aon.at

SOL Salzburg-Stadt: Walter Galehr, 0662 660010, Walter.Galehr@Stadt-Salzburg.at

SOL Lungau: Liesi und Peter Löcker, 06476 297, lungau@nachhaltig.at

SOL Tirol: Brigitte Kranzl, 0512 585037, brigitte.kranzl@nachhaltig.at;
Infos auch unter www.transition-tirol.net

Bauerngolf: Herbert Floigl, 0664 995 1875, info@bauerngolf.at,
www.bauerngolf.at



Impressum:

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 des Autors / der Autorin aus. **Layout:** Barbara Huterer.

Kontakt für LeserInnen, InserentInnen und AutorInnen:
sol@nachhaltig.at

Offenlegung: Das SOL-Magazin ist (ebenso wie „Sustainable Austria“ und „Electronic SOL“) zu 100 % im Eigentum des Vereines SOL (Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil), Sapphog. 20/1, 1100 Wien. Vorstand: Stephan Neuberger (Obmann), Andreas Exner (stv. Obmann), Eva Meierhofer (Schriftführerin), Dan Jakubowicz (Kassier), Mario Sedlak (Kassier-Stv.), Eva Aichholzer, Walter Galehr, Josef Gansch, Waltraud Geber, Gerlinde Gillinger, Liesi Löcker, Maria Prem, Barbara Sereinig, Roland Weber, Günter Wind, Esther Wusits (Beiräte). Grundlegende Richtung: Solidarität und Ökologie für einen nachhaltigen Lebensstil.

Spenden: siehe Seite 10.

* Gruppe ist im Talentnetz Oststeiermark. Tauschtreffen sind offen für alle Interessierten! Maria Prem, 03113 2077, talentenetz@gmx.at

Sei kreativ und zeig deinen Liebsten doch, was sie dir bedeuten!



Und wenn du doch etwas Gekauftes verschenken willst...



Pionier-Oase-Buch
...erzählt die persönlichen Erfahrungen bei der Umsetzung der naturnahen Gartenanlage „Pionier-Oase“ in Wien-Favoriten und über weitere sozial-ökologische Projekte.



SOL-Kalender 2021 ... entsteht jedes Jahr in Zusammenarbeit des Vereins SOL mit VertreterInnen unterschiedlicher Glaubensgemeinschaften. So vereint dieser Kalender Texte der Baha'i, der buddhistischen, christlichen, islamischen und jüdischen Tradition sowie Weisheiten großer DichterInnen und PhilosophInnen. Der Kalender steht 2021 unter dem Motto „Kraft“.



SOL-Geschenkabo
So kannst du jemandem ein ganzes Jahr lang Freude machen. Viermal ein SOL-Magazin (und im Herbst 2021 der Kalender 2022) an eine Adresse deiner Wahl und ein hübscher Gutschein zum Selbstaussenden.



Rezeptmappe
Die Rezepte kommen direkt aus den Ländern, in denen die 1zu1-Initiativen aktiv sind, und wurden so verändert, dass sie mit regionalen Produkten nachgekocht werden können. Es gibt 16 Rezeptkarten in einer hübschen Mappe - vier zu jeder Jahreszeit.

... www.nachhaltig.at/shop