Nr. 203 / Frühling 2026 / 1,50 €

sol magazin

Für einen solidarischen, ökologischen Lebensstil und einen gesellschaftlichen Wandel

Nachhaltig bauen und renovieren

Siehe S. 12-17

SOL braucht deine Spende

Siehe S. 4 und 29

Foto: Henry Farkas, www.wirbauenzukunft.de und www.hauptsachetiny.de

Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen

www.tinyurl.com/sol203a

Dämmstoffe richtig eingesetzt

www.tinyurl.com/sol203b

Leitfaden nachhaltiges Bauen

www.tinyurl.com/sol203c

Kooperative Sanierung

www.tinyurl.com/sol203d

Nachhaltig bauen und renovieren

www.tinyurl.com/sol203e

Wohnen und leben mit Holz

www.tinyurl.com/sol203f

Ökologisch bauen mit Lehm

www.tinyurl.com/sol203g

Dämmung aus österreichischer Schafwolle

www.whisperwool.at

An SOL spenden

www.nachhaltig.at/spenden

10 % Rabatt für Übernachtungen bei Arcotel

https://arcotel.link/begreen10

Fukushima-Gedenktag Di., 10. März, 11-13 Uhr in Wien 1

www.atomkraftfreiezukunft.at

Vorwort

Liebe SOL-Leser*innen,

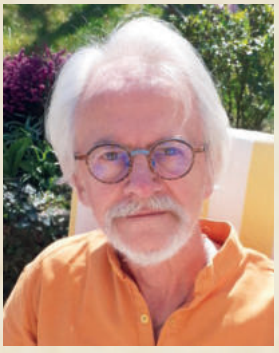
uns Redaktionsmitgliedern macht es immer viel Spaß, interessante Artikel für euch zusammenzustellen. Beim Thema „nachhaltig bauen und renovieren“ war das eine gewisse Herausforderung, weil es auf diesem Gebiet anscheinend nicht viele Sachkundige gibt, die ihr Wissen gerne weitergeben. Es gibt aber zahlreiche Broschüren, von denen wir ein paar auf S. 2 verlinkt haben. Habt ihr vielleicht eigene Erfahrungen beim Bauen oder Renovieren, die ihr teilen wollt? Dann immer her damit! **Das SOL-Magazin ist eine Mitmachzeitschrift und Diskussionsplattform.** (Kontaktadressen siehe in 2. Spalte auf dieser Seite)

Das SOL-Magazin soll unsere Ideen von einer ökosozialen, nachhaltigen Welt verbreiten. Wir möchten uns herzlich bei allen Lesenden bedanken, die das mit ihrem Beitrag oder ihrer ehrenamtlichen Mitarbeit ermöglichen. Druck und Versand einer Ausgabe kosten tausende Euro. Stille Mitlesende möchten wir daher freundlich darauf hinweisen, dass das SOL-Magazin **keine Gratiszeitschrift** ist. Bei Gefallen bitten wir um einen Beitrag nach Selbsteinschätzung. Jeder Beitrag ist wichtig, denn das SOL-Magazin gibt es nicht „sowieso“, und auch der Fortbestand von SOL in der jetzigen Form ist – aufgrund der weggefallenen Förderungen – „ka gmahde Wiesn“.

Eure Redaktion

Eva Meierhofer (Steiermark)

Mario Sedlak (Wien)



Bobby Langer (Bayern)

Inhalt

Neues von SOL
Blitzlichter 4
SOL-Symposium am 19.-20. Juni 32

Solidarität
Als Senior Expert in Afrika 6
Der Tradwife-Trend 11

Ökologie und Lebensstil
Eine Wärmepumpe ist eine Diva 12
Die Einfamilienhaus-Mentalität 14
Supermärkte und Parkplätze überbauen! 16
Petitionsplattformen im Check 18
Bio-Ziegenkäse vom kleinen Bergbauernhof 20
Aufräumen – müssen wir es neu lernen? 24
Die Kartoffel – das wahre Gold der Erde 26
Kinderseiten (Plapperstorch und Wiesentricks) . 27
Süßer Kartoffelkuchen 31

SOL baut auf deine Spende 29
SOL-Termine 30
Impressum 30

Über das SOL-Magazin

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

Zuschriften bitte an SOL, Sapphog. 20/1, 1100 Wien oder 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
www.facebook.com/sol.verein.7
www.instagram.com/verein.sol
www.youtube.com/@verein-sol

DEINE SPENDE IST STEUERLICH ABSETZBAR
Reg.Nr.: NT 14363

Newsletter: www.nachhaltig.at/newsletter
Radio (Podcast): www.nachhaltig.at/sol-on-air

Blitzlichter

„Ich habe genug"-Kurs in Wien gestartet

Ab sofort laden wir dich einmal im Monat zu unserem Genug-Lehrgang ein. Der Kurs wird veranstaltet von der Mitmach-Region Wien-Mariahilf. Wir treffen uns **jeden ersten Donnerstag im Monat, 15:30–17:00 Uhr im „Lieber Ohne" (Otto-Bauer-Gasse 8-10, 1060 Wien)**, um gemeinsam zu lernen, zu reflektieren und konkrete Schritte in Richtung eines guten, genügsamen und nachhaltigen Lebens auszuprobieren. Ins Leben gerufen wurde das neue Angebot der Mitmach-Region durch Angelika Pohnitzer, die professionelle Transformationsbegleiterin ist und die die Treffen gemeinsam mit Maja und Eva organisiert und leitet.

Foto: Toferer, Wien

Angelika Pohnitzer

Der Start war am Do., 5. Februar 2026 – aber auch wenn du ein oder zwei Lektionen schon versäumt hast, bist du gern gesehen! Die Teilnahme ist kostenlos, eine (steuerlich absetzbare) Spende an SOL für die Bereitstellung der Unterlagen ist erbeten.

Mehr Infos zum Lehrgang findest du auf: www.nachhaltig.at/genug-lehrgang (Abschnitt „Nahkurs"); bei Fragen melde dich bitte bei angelika.pohnitzer@leadership.associates, 0650 926 97 66.

SOL-Symposium 2026: Danke für die „Polster"!

Im letzten Magazin haben wir euch gebeten, uns durch einen „Sicherheitspolster" (Ausfallshaftung für je maximal 100 €) bei der Vorbereitung unseres Symposiums zu unterstützen, da wir diesmal ohne jede Förderung auskommen müssen.

Bild: KI-generiert (mit ChatGPT)

Nun, wir können auf unsere SOL-Gemeinschaft stolz sein: Bis jetzt haben sich schon etliche von euch dazu bereit erklärt – danke! Bitte überleg auch du, ob du mitmachst! Alle Infos auf www.nachhaltig.at/polster

Die Symposiumsvorbereitung läuft übrigens schon prächtig – siehe letzte Umschlagseite. Anmeldungen sind jetzt schon möglich und helfen uns.

Neues „Ich habe genug"-Leitungsteam

Nun ist es fix: Ende Februar startet ein neuer „Ich habe genug"-Fernkurs. Möchtest auch du dabei sein? Anmeldungen bitte an: genug@nachhaltig.at

Dieser Kurs wird etwas Besonderes sein: Gabi Huterer und Dan Jakubowicz, die den Lehrgang seit 2013 geleitet haben, teilen sich die Organisation mit einem neuen sechsköpfigen „Genug-Leitungsteam" – es findet also eine „Übergabe" statt. SOL-Obmann Stephan Neuberger dankt Gabi und Dan „für die seit 13 Jahren engagierte, leidenschaftliche und kontinuierliche Betreuung des Genug-Fernkurses. Eure fachliche Kompetenz und eure menschliche Begleitung haben den Kurs zu einer echten Bereicherung für SOL gemacht. Vielen Dank für euren langjährigen Einsatz und euer Durchhaltevermögen. Wir hoffen, dass der Kurs nun gut übergeben werden kann und weiterlebt."

Finanzielle Situation von SOL weiterhin angespannt

Durch einen soliden Kalenderverkauf,[1] Erlösen und Spenden über den Vienna Climate Run sowie sehr viel ehrenamtlicher Arbeiten konnten wir SOL – trotz Wegfall großer Förderungen – Ende 2025 einigermaßen stabilisieren. Die Lage bleibt aber auch 2026 finanziell angespannt, und **jede Spende ist weiterhin enorm wertvoll.** (Kontonummer und Spendeninfos auf S. 29)

Panne beim Versand der Gratis-Kalender

Hast du 2025 SOL finanziell unterstützt und keinen SOL-Kalender[1] kostenlos zugesandt bekommen? Dann melde dich bitte unter office@nachhaltig.at – wir senden ihn rasch zu. Leider gab es ein technisches Problem bei der Adressierung in der Druckerei. Wir bitten um Nachsicht.

(1) www.nachhaltig.at/kalender

Nächster Benefizlauf

Am 26. September 2026 wird es auf der Prater Hauptallee in Wien wieder einen Vienna Climate Run geben. Heuer wird es erstmals auch möglich sein, mit jeder Runde echten Regenwald in Costa Rica über den Regenwald der Österreicher zu schützen! Darüber hinaus planen wir den Kinderlauf „Bee Happy Run“ auf 2 Läufe (Minis bis 11 Jahre und Juniors bis 15 Jahre) auszuweiten, sodass auch Kinder bis 15 Jahre teilnehmen können. Das Kinder-Rahmenprogramm wird durch eine Partnerschaft mit der Firma Sport-Pflug deutlich erweitert. Beim „Virtual Climate Run“ wird zudem ein großer Schul-Schwerpunkt gelegt. Seid gespannt auf noch weitere neue Partnerschaften und lasst euch dieses Spektakel nicht entgehen! Die Anmeldung startet voraussichtlich Mitte Februar.

Mehr Infos: www.viennaclimaterun.at

Vienna Climate Run ausgezeichnet

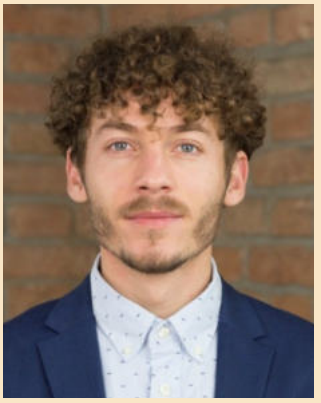
Der 2025 stattgefundene Vienna Climate Run wurde mit einem burgenländischen Umweltpreis geehrt. Stephan und Theresa Neuberger durften am 30. Jänner in Mattersburg die Urkunde entgegennehmen.

Die Bewertung erfolgte durch eine sechsköpfige Fachjury anhand der Kriterien Innovationskraft, Umweltnutzen und Vorbildwirkung. Dabei kam der Vienna Climate Run unter 21 eingereichten Projekten auf den 3. Platz.

Neue Bücher in der SOL-Bibliothek

Es sind 2 Bände mit den gesammelten Werken unseres langjährigen Vorstandsmitglieds Walther Schütz († 2012) erschienen.[2] Diese und viele andere Bücher (z. B. das neueste Buch *Frei sein zu gehen* des Weltenwanderers Gregor Sieböck) sowie Zeitschriften können von SOLis im SOL-Büro in Wien 10 (bei U1 Alaudagasse) durchgeschaut und ausgeliehen werden. Terminvereinbarung bitte bei office@nachhaltig.at, 0680 208 76 51.

SOL-Praktikant*innen stellen sich vor



Gheorghe Slonin

Für mich als Student im Studiengang Nachhaltigkeitsmanagement war es eine besonders wertvolle Erfahrung, ehrenamtlich die Organisation und Bewerbung des Vienna Climate Runs, der am 11. Oktober stattfand, zu unterstützen. Ich sah, wie viel Koordination, Engagement und Zusammenarbeit für einen reibungslosen Ablauf erforderlich ist. Besonders beeindruckte mich, wie Stephan und Theresa Neuberger dieses ambitionierte Projekt in Angriff genommen und in die Tat umgesetzt haben.

Es gefällt mir, wie die Veranstaltung die Idee der Solidarität durch Bewegung hervorhob und zeigte, wie körperliche Aktivität und Wohlbefinden mit Umweltverantwortung und sozialer Wirkung verbunden werden können. Ich war stolz darauf, durch meine Unterstützung beim Aufbau und als Mitglied des Streckenpostenteams zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen zu haben. Möge es noch viele weitere Vienna Climate Runs mit noch mehr Teilnehmenden geben!

SOLi Herbert Floigl mit der Witwe von Walther Schütz

Gregor Sieböck mit Anna und Konstanze vom SOL-Büro

(2) www.verlag-hdsmol.at/autorinnen/walther-schuetz

Solidarität

Als Senior Expert in Afrika

Ein Erfahrungsbericht vom Freiwilligeneinsatz in Sambia, Simbabwe und Malawi

Von Michael Bockhorni

Mag. (FH) Michael Bockhorni, 67, ist pensionierter Sozialarbeiter und Umweltberater und seit sehr langer Zeit (seit Beginn?) Mitglied bei SOL.

Von Mitte Juni bis Mitte Oktober 2025 war ich auf meinem ersten „Jugend Eine Welt"-Senior-Expert-Einsatz in Sambia, Simbabwe und Malawi. Die Hilfsorganisation Don Bosco betreibt dort seit mehr als 30 Jahren über ein Dutzend berufsbildender Schulen, Jugendzentren und Pfarren. Ich sollte meine Expertise im Bereich Inklusion und Umwelt einbringen. Vor Ort kamen dann noch die Erfahrung im Management von Non-Profit-Organisationen und bei der Personalauswahl dazu.

Jugend Eine Welt – Don Bosco Entwicklungszusammenarbeit

„Jugend Eine Welt – Don Bosco Entwicklungszusammenarbeit" ist eine österreichische Hilfsorganisation, die sich seit 1997 weltweit für die Verbesserung der Lebensperspektiven von Kindern und Jugendlichen am Rande der Gesellschaft einsetzt. Sie unterstützt Hilfsprojekte, Schulen, Straßenkinderprogramme und Bildungsprojekte in Asien, Afrika, Lateinamerika, dem Nahen Osten und Osteuropa, unter anderem durch Freiwilligeneinsätze von Jugendlichen. Sie ist Mitglied bei „Voluntariat bewegt" und „Weltwegweiser". In der Don-Bosco-„Familie" der Salisianer arbeiten Ordensleute und Lai*innen, Männer und Frauen, Jugendliche und Erwachsene, Hauptamtliche und Freiwillige, Christ*innen und Nichtchrist*innen im Geiste des Gründers Don Boscos (Priester, Erzieher und „Sozialarbeiter" in Turin, 1815–1888) in der ganzen Welt zusammen, um jungen Menschen Zukunftsperspektiven zu eröffnen.

Sambia

Sambia ist ein Binnenstaat im südlichen Afrika mit 20 Millionen Einwohner*innen. 2010 waren es noch knapp 10 Millionen. Viele Entwicklungserfolge werden durch das hohe Bevölkerungswachstum (2022: 2,8 %) neutralisiert. Die armutsbedingte Binnenmigration und das Bevölkerungswachstum führen z. B. zu Entwaldung (Holzkohle ist der Hauptbrennstoff in Sambia) und Ausrottung von Wildtieren als Nahrungsquellen. 42 % der Bevölkerung sind unter 15 Jahre alt. Auf Grund von HIV/AIDS gab es rund 1 Million Waisen (20 % aller Kinder), die inzwischen Jugendliche bzw. junge Erwachsene sind. Für die 7- bis 14-Jährigen besteht eine Schulpflicht. Die aktuelle Regierung hat die Schulgebühren abgeschafft, es bleiben aber noch die Kosten für Uniform, Bücher und Transport. In den öffentlichen Schulen sind bis zu 200 Schüler*innen in einer Klasse.

Die gesellschaftliche Struktur ist noch immer stark durch das Häuptlingtum geprägt. Fast das gesamte Land ist in gemeinschaftlichem Besitz. In nur wenigen anderen Ländern sind die Einkommen so ungleich verteilt wie in Sambia (Gini-Koeffizient 57,1). Seit 2020 ist das Land zahlungsunfähig (hauptsächlich gegenüber chinesischen Banken).

Nach der flächendeckenden Kolonialisierung Ende des 19. Jahrhunderts durch die Brit*innen (vorher waren die Portugies*innen im Handel von Sklav*innen, Gold und Elfenbein involviert) begann in den 1930er Jahren ein starker Aufschwung im Kupferbergbau. Ab 1964 wird Nordrhodesien unter dem Namen Sambia nach überwiegend gewaltlosen Streiks und Aufständen unabhängig. Von 1973 bis 1990 wird es ein sozialistisch geführter Ein-Parteien-Staat, danach wieder unblutiger Wechsel zu einem Mehr-Parteien-System.

Die Wirtschaft ist stark vom Bergbau, der abwechselnd privat bzw. staatlich geführt wurde, dominiert. Dies führt auch zu korruptionsanfälligen Politiker*innen, welche immer wieder autoritär regieren.

Wasserfälle Kazembe

Holzkohletransport am Fahrrad

Inklusive Schulen für Kinder mit Beeinträchtigung

Nach meiner Ankunft in Sambia hatte ich zunächst Online-Treffen mit Personen von Don-Bosco-Schulen im Land. Nach einem Vortrag über psychische Gesundheit bei der Versammlung der Ordensbrüder ging es 1.000 km nach Norden in die Lulapula-Region. Am Weg haben wir vier Don-Bosco-Schulen besucht, unter anderem eine, in der schon erste Erhebungen bezüglich der Inklusion von Schüler*innen mit Beeinträchtigung gestartet wurden. Anschließend ging es in die entgegensetzte Richtung zu einem Besuch des Technischen College in Hwange, Simbabwe. Einen sehr guten Einblick in die Arbeit der Schulen kennen zu lernen sowie eine Möglichkeit, den Aspekt des Nutzens von inklusiver Bildung darzustellen, bot ein Treffen im Rahmen eines 4-Jahres-Projekts, das durch das deutsche Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung gefördert wurde.

Um meine Erfahrungen mit jenen vor Ort zu verbinden, besuchte ich auch einige Schulen und inklusive Bildungsinitiativen anderer Organisationen in Lusaka, Kabwe und Ndola im Kupfergürtel bzw. lud sie zu Vernetzungstreffen ein. In Chingola bot ich Weiterbildung für den gesamten Lehrkörper zur Inklusion sowie zu ergebnisorientiertem Management für die Schulführungskräfte an. Aufbauend auf meine Erfahrungen in der Arbeitsmarktintegration, kombiniert mit den inzwischen gesammelten Informationen, machte ich eine Online-Schulung. Daraus ergab sich ein Interesse für eine Einführung in ein arbeitstherapeutisches Werkzeug, welche ich für Jänner 2026 organisierte. Die letzte Schule, welche ich besuchte, liegt in Malawi und kooperiert mit einem Projekt für Inklusion, in dem ich wieder zwei Vorträge – einmal für die Eltern und einmal für die Belegschaft – machte.

In der Planung meines Einsatzes habe ich mir vorgenommen, die ersten Wochen nur zuzuhören bzw. zuzuschauen, um mir ein Bild vor Ort zu machen, Menschen und ihre Arbeitsweise zu verstehen und nicht als „weißer Besserwisser“ aufzutreten. Leider wurde mir gar nichts vom täglichen Leben der Bevölkerung und auch nur sehr wenig vom Arbeitsalltag in den Don-Bosco-Einrichtungen gezeigt. Auch die Planung von Veranstaltungen zum Austausch war schwierig, da sehr kurzfristig kommuniziert und entschieden wurde. Daher waren es dann doch überwiegend Vorträge, mit denen ich meine Expertise weitergegeben habe. Mir war dabei wichtig, zwei Aspekte aus meiner Erfahrung zu teilen:

1.) Menschen mit Behinderung bzw. Beeinträchtigung sind zu weit mehr fähig, als „wir“ (Menschen ohne Beeinträchtigung) wissen bzw. uns vorzustellen vermögen.

2.) Behinderung oder Abweichung von der Norm (Albinismus, Trisomie 21, ADHS, …) hat nichts mit göttlicher Strafe, Fluch oder Hexerei zu tun, wie in Sambia häufig noch geglaubt wird – was nachvollziehbar ist, solange eine fachliche und einfach verständliche Erklärung fehlt (so war es ja auch in Europa). Insofern war es auch wichtig, die Weiterentwicklung von Segregation (Sonderschulen) zur Integration (von „denen“ ins „Wir“) und zur Diversität (wir alle sind vielfältig) herauszuarbeiten. Hilfreich war, bekannte bzw. erfolgreiche Persönlichkeiten mit Beeinträchtigungen vorzustellen. Dabei habe ich immer darauf geachtet, Vorbilder aus dem südlichen Afrika bzw. dem jeweiligen Land zu finden.

Gegen Ende meines Aufenthalts besuchte ich noch einen Elternverein von Kindern mit Autismus und organisierte ein Treffen der staatlichen sambischen Agentur für Menschen mit Behinderung mit dem Projektteam.

Landwirtschaft und Umweltschutz

Über 80 % der Bevölkerung Sambias sind in der Landwirtschaft beschäftigt, fast ausschließlich zur Eigenversorgung und auf gemeinschaftlichem „Stammesbesitz“. Es gibt einige wenige Riesenfarmen in ausländischem Besitz sowie Förderinitiativen für klein- und mittelständische landwirtschaftliche Unternehmen bzw. Genossenschaften. Ich besuchte daher einige Tagungen, Messen und ein paar „Umsteiger“-Landwirtinnen, um die Situation besser zu verstehen, da sie sich sehr grundsätzlich von der Landwirtschaft bei uns unterscheidet.

Angefordert wurde ich auch wegen meiner Expertise im Umweltbereich, Don Bosco engagiert sich sehr in diesem Bereich.[1] Ich konnte einiges meiner Erfahrung einbringen. (Ich war vor meiner Pensionierung Umweltberater und Projektmanager bei der Arbeitsgemeinschaft Erneuerbare Energie.) Inputs gab ich zu ökologischem Bauen (mit Lehm, Verschattung, traditioneller Kühlung), Kleinwasser- bzw. -windkraft, E-Mobilität (Rad bzw. Motorrad), Agro-Photovoltaik, biologischem Landbau und Vermarktungsmöglichkeiten (z. B. Selbsternte), soziale/solidarische Landwirtschaft, Agroökologie, Permakultur und habe ihnen Infos zu globaler Vernetzung (Via Campesina) sowie Fördermöglichkeiten gegeben. Interessanterweise gab es zu den verschiedenen Konzepten Pilotprojekte bzw. Organisationen in Sambia und den Nachbarländern. In Lilongwe (Malawi) verwendet Don Bosco E-Motorräder.[2]

Tipps für einen Freiwilligeneinsatz

- Nur über qualitätsvolle Agenturen (z. B. www.weltwegweiser.at) buchen.
- Gewissenhafte Recherche zu Prozedere und Kosten für die erforderliche Aufenthaltsbewilligung (Permit). Da gibt es meist auch noch unterschiedliche Kategorien und höhere Anforderungen als für ein normales (Touristen-)Visa.
- Das gleiche gilt für Impfungen. Auf den Unterschied zwischen erforderlichen und empfohlenen Impfungen achten. In Wien am besten rechtzeitig (mindestens ein halbes Jahr vorher) einen Beratungstermin bei der MA 15 buchen. Für einige Krankheiten braucht es mehrere Impfungen in vorgeschriebenen Abständen. Die (hohen) Kosten werden nicht von der Krankenkassa übernommen.
- Ausführliche Infos zur Organisation und deren Angebot (Stand der Projekte, evtl. Probleme) vor Ort sowie zu den Personen, mit denen zusammengearbeitet werden soll bzw. mit denen man zusammenlebt, suchen bzw. anfordern (Kontaktdaten, wenn möglich auch Fotos). Vor Reiseantritt den Auftrag genau abklären. Hohe Bereitschaft zu Flexibilität und/oder zu einem langen Aufenthalt ist wichtig.
- Mit Lebensbedingungen und Freizeitmöglichkeiten vor Ort, insbesondere Mobilität, vertraut machen.

In der Don Bosco Schule in Makululu bei Kabwe

(1) www.donboscogreen.org
(2) www.sgvelectricmobility.com

Das Team der Ukubalula School des Vereins von Papst Johannes XXIII in Ndola

Mit zwei Ehrenamtlichen vom nationalen Verein für Autismus in Sambia in Lusaka

Im Garten des Straßenkinder-Jugendprojekts „Cicitekelo“ in Ndola

Don-Bosco-Team für Projektentwicklung in Lusaka

Fischer am Fluss Luapula

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_2e-Emissionen der Druckproduktion und der eingesetzten Komponenten (Papier, Druckplatten, Druckfarben usw.) werden neutralisiert.

gugler*
DruckSinn.at Druckerei
für nachhaltig Schönes

CERTIFIED cradle to cradle GOLD
C2C GOLD
drucksinn.at

Film ab! Cradle to Cradle Certified®
Druckprodukte in zwei Minuten erklärt:
www.gugler.at/cradletocradle

Der Tradwife-Trend

Bewusste Entscheidung für Heim und Herd – war früher alles besser?

Von Eva Meierhofer

„Wir wissen ja, eine Frau hat zwei Lebensfragen: Was soll ich anziehen und was soll ich kochen?“ – Bei diesem Werbespruch einer bekannten Nahrungsmittelfirma aus den 1950er Jahren gäbe es heute wohl einen Aufschrei. Dennoch gibt es heute nicht wenige Frauen, die sich wieder bewusst für ein solches Leben entscheiden: Ihr Partner geht arbeiten, sie bleiben daheim, kümmern sich um Haushalt und Kinder. Sogenannte Tradwives.

Dieser Name ist eine Wortmischung aus *traditional housewife*. Er entstand in den USA und ist seit den 2020er Jahren auch bei uns präsent. Frauen zeigen in Videos, wie sie, stets gut gekleidet, den Haushalt schmeißen und die tollsten Gerichte kochen. Die Reaktionen darauf sind gemischt.

Blick zurück

Es macht Sinn, zurückzublicken. Europa erholte sich in den 1950er Jahren gerade vom 2. Weltkrieg. Weil viele Männer an der Front gefallen waren, hatten Frauen ihre Arbeiten übernehmen müssen. Im Prinzip suchten Männer wieder ihren Platz in der Gesellschaft. Dieses Heile-Welt-Bild passte da gut ins Konzept.

Geht man noch weiter zurück, so war es ein Luxus, wenn eine Ehefrau nicht arbeiten musste.

Sehnsucht nach Geborgenheit – oder fragwürdige gesellschaftliche Regeln?

Entscheiden sich Frauen dafür, zu Hause zu bleiben – unabhängig davon, ob sie sich als Tradwife betrachten –, geben sie meist als Grund an, dass sie mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen wollen. Gehören statt der Rollenbilder nicht mehr unsere Arbeitswelt und unser Konsumverhalten hinterfragt? Unsere Mütter und Großmütter kämpften nicht darum, Karriere machen zu dürfen. Sie wollten wirklich eine Wahl haben.

Eines darf nicht übersehen werden: Die meisten Tradwife-Influencerinnen haben reiche Ehemänner und die Videos sind gestellt. Das Bild, das sie vermitteln, entspricht nicht der Realität. Das wird jede Hausfrau und Mutter bestätigen. Sie sind Unternehmerinnen und verdienen gut. Wie bei jedem Trend ist die Gefahr der Optimierungswahn, also so perfekt wie die Frau im Video sein zu wollen.

Ich will mich nicht in eine Schublade stecken lassen, sondern mich für das Leben entscheiden, das gut für mich ist – ohne Rechtfertigungszwang.

SOLis über den Tradwife-Trend

Dieses Phänomen der „Tradwives“ definiert die Frau wieder über den Mann, es ist hochgradig heteronormativ, schreibt Genderrollen fest, statt sie in Frage zu stellen.

Verena Winiwarter

Anscheinend geht es nur schwarz-weiß bei diesem Thema? Ich wehre mich dagegen, Frauen, die bewusst daheim bleiben, so runterzumachen. … Leider hängt es am ungerechten Weniger-Verdienst der Frauen, dass es einfacher ist, wenn sie daheim bleiben, wenn sie weniger verdienen.

Maria Loidl

Interessanterweise sind das alles Themen, mit denen ein Mann sich kaum auseinandersetzen muss, obwohl er ja zu 50 % genauso Elternteil eines Kindes ist. Und ein Mann ist ja so toll, wenn er der Frau mit dem Kind „hilft“. … Er hat als Vater mindestens genauso viel Verantwortung für das Kind zu tragen wie die Mutter.

Birgit Coufal

Das Thema der Versorgung einer Frau in der „Pension“ ist mit einem großen Fragezeichen verbunden. Was, wenn es zu einer Trennung der Partner kommt?

Es klingt plausibel, wenn jeder das tut, was er am besten kann … Schön wäre es meiner Meinung nach, wenn eine bestimmte Flexibilität da wäre, wenn die Arbeitgeber die Möglichkeit geben würden, dass je nach Familiensituation die Arbeitszeit angepasst werden kann.

Joe Gansch

Insgesamt muss bei der Summe aller Tätigkeiten … eine Übereinkunft über eine Aufteilung stattfinden, mit der alle zufrieden sind. Die Partner müssen natürlich in allen Belangen gleichberechtigt sein, egal wer die Erwerbsarbeit macht.

Marion

Hier sind einige Videos, die sich mit dem Thema Tradwives auseinandersetzen:

www.youtube.com/watch?v=kvjuod-drRs
www.youtube.com/watch?v=gepgwUxQxuc
www.youtube.com/watch?v=OQOiSUe2BWE

Eine Wärmepumpe ist eine Diva

Sie muss genau zum Haus passen – eine Über- oder Unterdimensionierung ist zu vermeiden! Daher sollte vorher gedämmt werden. Ideal wäre eine Kombination mit einem Pelletofen.

Von Joe Gansch, SOL-Taskforce Energie und Umwelt

„Überdimensionierung" heißt, die Wärmepumpe hat eine größere Heizleistung als nötig. ⇒ Die Wärmepumpe wird bei warmen Temperaturen takten (häufig ein- und ausschalten). ⇒ Sie wird mehr Strom verbrauchen und kürzer leben.

„**Unterdimensionierung**" heißt, die Heizleistung der Wärmepumpe ist zu gering. ⇒ Die Wärmepumpe wird bei kalten Temperaturen viel mehr Strom brauchen, weil der E-Heizstab (den fast alle Wärmepumpen haben) öfter zuschaltet, damit es ausreichend warm wird. ⇒ Prinzipiell wird diese Wärmepumpe weniger takten, aber viele Betriebsstunden haben, und der Strom für den E-Heizstab belastet die Geldbörse, den Kraftwerkspark und die Stromnetze. Wenn das alle täten, bräuchten wir extra für die kältesten Stunden des Jahres zusätzliche Kraftwerke, die sonst nicht gebraucht werden. Das ist teuer.

Richtige Dimensionierung einer Luftwärmepumpe

Am kältesten Tag des Jahres verliert das Haus am meisten Wärme – diesen Verlust muss das Heizsystem ausgleichen, um die angestrebte Behaglichkeitstemperatur konstant zu halten. Für jede Postleitzahl in Österreich gibt es eine Norm-Außentemperatur; für diese Tagesmitteltemperatur muss eine Heizung laut Norm ausgelegt sein, es ist aber auch möglich, die Leistung von 2 oder mehreren „Geräten" zu kombinieren.

Zuerst wird der genaue Wärmebedarf des Hauses ermittelt (Heizlastberechnung) – idealerweise für jeden beheizten Raum extra, das ist die Grundlage für den so wichtigen hydraulischen Abgleich (dadurch kann die Vorlauftemperatur gesenkt werden) und die Dimensionierung der Wärmepumpe. Danach wird die Heizlast bei z. B. –5 °C ermittelt. Es wird eine Wärmepumpe ausgewählt, die bei –5 °C den ermittelten Bedarf decken kann (= Bivalenzpunkt bei –5 °C, siehe Abbildung … bis dahin braucht man keinen E-Heizstab oder Pelletofen).

Die Normheizlast für österreichische Orte schwankt im Bereich von –12 °C bis –18 °C Tagesmitteltemperatur. Diese Werte sind in der Vergangenheit mit einer bestimmen Häufigkeit (20-mal in 10 Jahren) aufgetreten. Durch den Klimawandel ist die Häufigkeit gesunken – wir hoffen bald auf neue Normauslegungstemperaturen. Fest steht: Ein Heizgerät braucht *nie* stärker sein als die gerechnete Heizlast – man kann sie auch kleiner wählen! Bei der Heizungsauslegung ist mehr Leistung nicht erforderlich, sogar nachteilig!

Wird dein Haus bald nach dem Heizungsumbau saniert, dann sollte die Wärmepumpe für das gedämmte Haus ausgelegt werden. Für den Kernwinter kann z. B. ein Pelletofen den Restwärmebedarf decken! Holz ist im Sommer gespeicherte Sonnenenergie! Die ideale Reihenfolge ist aber: Vorher das Haus dämmen – danach die Wärmepumpe einbauen. Dann genügt z. B. eine 5-kW-Wärmepumpe.

Begründung: Extrem kalt ist es sehr selten. Eine Wärmepumpe sollte so ausgelegt werden, dass 1 bis 3 % (maximal 5 %) der Jahresenergie fürs Haus vom Elektroheizstab kommen. Das bedeutet, dass sie nicht für den kältesten Tag (z. B. –12 °C) dimensioniert werden soll, sondern vielleicht für –5 °C Tagesmitteltemperatur (bei –12 °C ist der Bivalenzpunkt vielleicht –5 °C; bei –18 °C ist der Bivalenzpunkt bei z. B. –9 °C).

Wärmepumpe soll gut regelbar sein

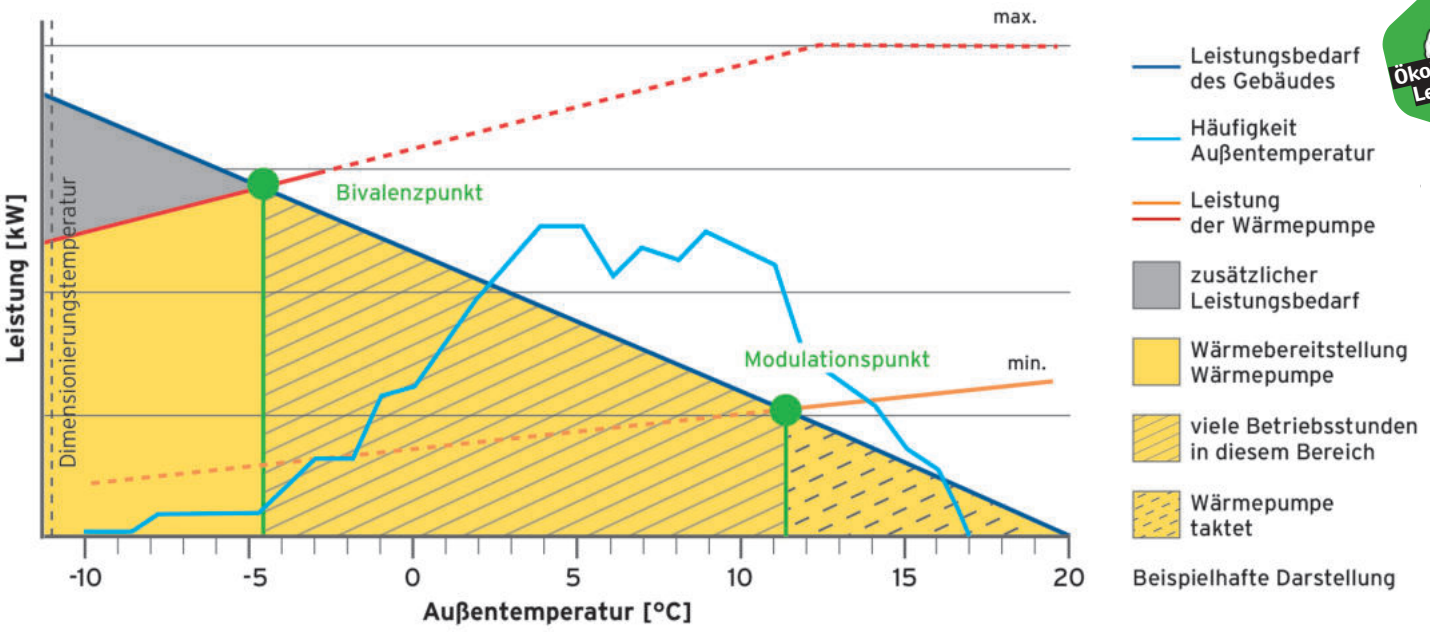
Moderne Wärmepumpen können ihre Leistung modulieren, das bedeutet, an den Bedarf des Hauses (abhängig von der Außentemperatur) anpassen. Idealerweise ist dieser Modulationsbereich „groß", also von 100 % (Maximalleistung) bis 20 % (unterste Teillast – weniger kann sie nicht abgeben). Eine sehr gute 5-kW-Wärmepumpe kann bis auf 0,8 kW hinunter modulieren. Oft ist aber bei 2 kW Mindestleistung Schluss!

Indem die Wärmepumpe nicht auf seltene extreme Kälte ausgelegt wird, genügen vielleicht 30 % weniger Leistung – statt einer 12-kW-Wärmepumpe genügt eine 8-kW-Wärmepumpe. Beispiel: Es gibt Geräte, die können von 12 kW auf 4 kW modulieren (3:1), und andere Modelle, die können von 8 kW auf 4 kW modulieren (2:1) – das zweite Gerät kann nicht weiter nach unten modulieren, was aber wichtig ist, um das „gefürchtete" Takten bei wärmeren Temperaturen zu reduzieren.

Der Modulationspunkt (siehe Diagramm) sollte also so weit rechts wie möglich liegen. Kurzum, zwischen dem Bivalenzpunkt und dem Modulationspunkt läuft alles glatt – die Wärmepumpe läuft durch, rechts davon beginnt das Takten, links davon unterstützt der E-Heizstab oder der Pellet-, Stückholz- oder Kachelofen. Der Bereich sollte so breit wie möglich sein, die Maximalleistung der Wärmepumpe ohne Heizstab sollte *jedenfalls* deutlich kleiner als die Heizlast (Dimensionierungstemperatur) des Hauses sein. Fordere beim Wärmepumpenkauf eine grafische Bivalenzpunkt-Auslegung an!

Beispielhaus

Betrachten wir z. B. ein Haus mit einem Heizwärmebedarf laut Energieausweis von 150 kWh pro Quadratmeter und Jahr und einer beheizten Fläche von 160 m². Dann



So sollte die Leistung einer Wärmepumpe ausgelegt werden. Grafik: eNu

haben wir ca. 160 × 1,25 (Faktor zur Brutto-Grundfläche) × 150 kWh = 30.000 kWh Heizenergiebedarf pro Jahr. (Das entspricht inkl. Verlusten ca. 3.500 l Heizöl.) Daraus ergibt sich nach einer Faustformel eine maximale Heizlast von ca. 15 kW.

Die Installations-Betriebe bauen dann oft „zur Sicherheit" eine 18er-Wärmepumpe ein; „versierte" Installateur*innen bauen zusätzlich einen Puffer[1] ein, „damit die Wärmepumpe nicht so taktet" – aber sie wird trotzdem takten und durch den Puffer an Effizienz verlieren!

Wird das Haus in den nächsten Jahren gedämmt, dann sinkt der Energieverbrauch vielleicht auf nur mehr 40 % des Ausgangswertes – benötigt wird dann nur mehr eine 5-kW-Wärmepumpe. Somit wäre die neue 12-kW- (oder im schlimmsten Fall die 18-kW-)Wärmepumpe heillos überdimensioniert! Takten wird nicht die Ausnahme sein, sondern die Regel. Die Folge: Mehr Stromverbrauch und ein kurzes Wärmepumpenleben.

Die Diva mag es nicht zu heiß

Wichtig für die Effizienz einer Wärmepumpe ist auch, welche Temperatur der Heizkreis des Hauses braucht, damit es immer ausreichend warm wird. Die Vorlauftemperatur darf laut Förderkriterien nie über 55 °C betragen. Jedes Grad weniger macht die Wärmepumpe effizienter: 5 Grad weniger Vorlauftemperatur bedeuten ca. 15 % weniger Stromverbrauch! Auch die Verteilverluste sinken im Bereich von 18 %!

Tipp: Wenn du ungedämmte Heizungsleitungen im Keller hast, einfach dämmen! Dann kommt die Wärme dorthin, wo du sie brauchst. Diese Maßnahme kannst du selber umsetzen. Das ist billig und amortisiert sich ganz schnell! Anschließend kannst du die Heizkurve etwas flacher einstellen.[2]

Erdwärme als Wärmequelle: Die Erde ist im Winter wärmer als die Luft (beides kann als Wärmequelle dienen), daher brauchen Erdwärmepumpen weniger Strom. Erdwärmepumpen sind teurer, aber dafür leiser und effizienter! Für die Erdwärmesonde gibt es zusätzlich zur Wärmepumpe eine Förderung von 5.000 €.

Meine Ratschläge

- Zuerst sanieren (dämmen), soweit es vorher machbar ist! Vorlauftemperatur senken (hydraulischer Abgleich nach der [Teil-]Dämmung, gleichzeitig die begrenzenden Heizkörper vergrößern – Heizkurve[2] flacher einstellen).
- Dann eine an die neue Situation angepasste Wärmepumpe aussuchen! Die lebt >20 Jahre – danach kommt der nächste Sanierungsschritt für das Haus und eine kleinere Wärmepumpe.
- Nicht alle können gleichzeitig auf eine Wärmepumpe umsteigen! Wir haben dafür die Fachhandwerker*innen nicht. In der Zwischenzeit können wir die Häuser, so gut es geht, vorbereiten!
- Wenn aber die Heizung ihren Geist aufgibt, muss rasch eine neue her. Allzu oft wird es wieder die gleiche wie zuvor, das geht aber auch anders! Wer sich bei einer älteren Gasheizung Gedanken macht, kann schon geplant eine neue Wärmepumpe einbauen lassen – die halt mit Bedacht dimensioniert ist.
- Wer eine 10 Jahre alte Heizung hat, sollte das Haus in Schuss bringen und mit Dämmmaßnahmen auf eine Wärmepumpe vorbereiten.

Man muss sich immer die Gesamtsituation ansehen! Wie weit ist das Haus wärmepumpentauglich, wie hoch ist die Vorlauftemperatur, wann ist der nächste Sanierungsschritt fällig? Dazu braucht es gute Energieberater*innen, Planer*innen und eine Zielvorstellung (Vision) der Eigentümer*innen bzw. Bewohner*innen – wo möchte ich hin? Es gibt kein „Rezept für alle"!

(1) Ein Heizungspuffer ist ein Wasserspeicher, der zwischen 50 und 200 Liter groß sein kann. Dieser Puffer kann unterschiedlich integriert werden: als hydraulische Weiche (schlecht für die Wärmepumpe) oder als Wasservolumen-Vergrößerung im Rücklauf – in Kombination mit einem Überströmventil (bei Heizkörpern oft für den Abtauvorgang der Wärmepumpe erforderlich. Dimensionierung: 50 bis 100 Liter).

(2) Die Heizkurve ist in 95 % der Häuser falsch (zu steil) eingestellt. Mit der richtigen Einstellung kann sofort Energie und damit CO_2 gespart werden, siehe www.energie-noe.at/heizungsoptimierung

Die Einfamilienhaus-Mentalität

Tipps für flächensparendes Bauen und Wohnen

Interview von Elena Beringer

Foto: Laura Fikentscher

Dipl.-Ing.in Elena Beringer ist studierte Umwelt- und Bioressourcen-Managerin, Trainerin, Moderatorin, Podcasterin und Musikerin.[1] 2024 war sie Podiumsgast beim SOL-Symposium.

Foto: Christoph Kleinsasser

Dipl.-Ing.in Barbara Steinbrunner ist Projektassistentin im Forschungsbereich Bodenpolitik und Bodenmanagement am Institut für Raumplanung der TU Wien und in der örtlichen Raumplanung in Niederösterreich tätig.

***Elena Beringer:* Wie stellst du dir eine lebenswerte und gerechte Welt vor?**
Barbara Steinbrunner: Vielleicht so, dass man sagt, es sind Wohnformen möglich, so wie's jeder sich wünscht, aber vielleicht dann doch auch so, dass sie flächensparend sind und zukünftig noch solche Wohnformen möglich sind. So wie wir jetzt wohnen, arbeiten, Freizeit gestalten usw., geht jetzt noch ganz gut, aber für die künftigen Generationen bleibt da kaum noch Potenzial an Flächen übrig, das ähnlich zu machen wie wir. Wenn wir uns jetzt nicht ändern, dann kann's einfach nicht mehr so sein, wie es bisher war.

Aktuell ist die beliebteste Wohnform das klassische freistehende Einfamilienhaus. Es gibt Umfragen, wonach ca. 62-63 % sagen, dass sie im Einfamilienhaus leben möchten. Wir wissen aber aus der Wissenschaft, dass sich das nicht für alle ausgehen wird, denn da geht uns einfach sprichwörtlich der Boden irgendwann aus.

Alternativen gibt es viele. Man braucht nur in die Vergangenheit schauen, wie man früher gewohnt hat: Mehrere Familien und Generationen teilen sich Wohnraum. Heutzutage lebt jede Familie in ihrem eigenen Haus, und die Kinder bauen daneben das neue. Das ist ein enormer Ressourcen- und Bodenverbrauch, weil wir brauchen für jedes Einfamilienhaus wieder Straßen für die Erschließung, Infrastruktur, und die Wege werden wahnsinnig lang. Es gibt kaum eine Einfamilienhaus-Siedlung mit einer Bushaltestelle, weil sich's einfach von der Dichte an Bevölkerung nicht auszahlt. Und Studien zeigen: Es gibt auch soziale Folgen wie die Vereinsamung im Einfamilienhaus – Frauen leben statistisch länger als Männer und in Folge dann allein im Haus.

Früher hat man flächensparender gebaut, z. B. den klassischen burgenländischen Streckhof.[2] Vorne, zur Straße ist dieser geschlossen, und hinten raus hat man in einer L- oder U-Form einen Innenhof, wo kein Nachbar reinsehen kann und es auch windgeschützt ist.

Bei Neubau an später denken
Noch besser: Bestand nutzen

Woher kommt trotz allem das Bedürfnis nach einem Einfamilienhaus?
Ich glaube, dass ganz viele Häuselbauer*innen gar nicht so intensiv darüber nachdenken, was in Zukunft mit dem Haus passiert. Manche hoffen, dass ihre Kinder am Haus bleiben werden und vielleicht den Dachboden ausbauen – obwohl sie das selber auch nicht gemacht haben.

Die meisten nennen als Gründe für ein eigenes Einfamilienhaus: eigene Kindheitserfahrungen, Abstand zum Nachbarn, eigenen Grünraum, individuell planen und gestalten können.

Aus planerischer Sicht sollte man, wenn man schon neu baut, „umbaubar" bauen: so, dass man das Haus leicht adaptieren, ausbauen, zubauen oder erweitern kann. Wenn man das schon bei der Planung mitberücksichtigt, kann das Haus später einfacher an die geänderten Bedürfnisse angepasst werden. Z. B. sollte das Stiegenhaus nicht in der Mitte vom Haus sein, sondern am Rand, denn da kann man mit weniger Aufwand zwei getrennte Eingänge im Erdgeschoß und Obergeschoß machen. Weil viele z. B. sagen, sie wollen nicht, dass die Eltern oder Schwiegereltern merken, wann wer kommt und geht.

Aber wir haben ja schon sehr viel Wohnraum in Österreich. Wenn man alle Österreicher*innen, auch jene in den Städten, auf bestehende Einfamilienhäuser in Österreich aufteilt, dann würden in jedem Einfamilienhaus 4-5 Personen leben. Daraus lässt sich schließen, dass wir viele Einfamilienhäuser, die leer stehen oder unternutzt sind, haben. Und trotzdem werden 1,74 neue Ein- und Zweifamilienhäuser pro Stunde gebaut.

Wahnsinn! Das ist ja total absurd, eine irrsinnig große Zahl dafür, dass wir offensichtlich schon genug Wohnraum für alle Österreicher*innen haben. Wir könnten auch aus anderen Ländern Leute aufnehmen, und es wäre immer noch genug da.
Wahrscheinlich. Wir haben in den letzten Jahren einige Dinge aus den Augen verloren. Wir haben geglaubt, das

(1) www.marolenasstimme.at
(2) www.rettetdiestreckhöfe.at

Neue ist besser und einfacher. Wenn man auf der grünen Wiese neu baut, ist das einfacher, denn das Haus kann ich „einfach“ hinstellen. Wenn ich den Bestand nutzen möchte, dann muss ich mir natürlich mehr überlegen: Wie gehe ich mit der Substanz um, die schon da ist? Kann ich da was erweitern, kann ich da was draufbauen? Hält das überhaupt statisch? Aber genau für sowas gibt es ausgebildete Planer*innen und Architekt*innen, die sich damit beschäftigen und wunderbare Ideen dazu haben. Die Kosten eines Ausbaus, einer Sanierung oder von einem Zubau können zudem auch geringer als bei einem Neubau sein, unter anderem weil sich die Förderlandschaft verändert hat.

Zersiedelung vermeiden

Was hältst du von alternativen Wohnformen wie Tinyhouses[3]?
Man würde meinen, dass ein Tinyhouse wenig Fläche braucht, und das tut es ja per se auch, weil der Wohnraum sehr kompakt ist, aber die Tinyhouses stehen selten im geschlossenen Siedlungsraum, sondern häufig irgendwo am Rand. Das ist aus raumplanerischer Sicht sehr problematisch, weil ich brauch die Erschließung und sonstige Infrastruktur genau so wie bei jedem anderen Gebäude. Ein Tinyhouse ist nicht unbedingt flächensparender als ein Einfamilienhaus – nur wenn diese sehr kompakt aneinandergereiht im Siedlungsbereich stehen.

Auch die Politik ist gefordert

Welche Maßnahmen würdest du dir als Expertin wünschen, um den Bodenschutz zu forcieren?
Ich würde am liebsten aufseiten der Länder strengere Vorgaben machen. Denn natürlich ist es für Bürgermeister*innen schwierig: Sie sind im Orts- und Gemeindeleben eingebunden, man kennt sich vom Dorfverein, von der Blasmusik, von der Feuerwehr usw., und dann kommt jemand her und sagt: „Ich brauch für mein Kind ein Bauland, damit es dort ein Einfamilienhaus bauen kann.“ Man ist dann befangen, man kennt die Leute, man will die Wähler*innen zufriedenstellen. Deswegen sollte die überörtliche Raumplanung, also auf Länderebene, die bestehenden Instrumente konsequenter anwenden. Das könnten die Länder von heute auf morgen umsetzen.

Welche Instrumente sind das konkret?
Z. B. Schutzzonen ausweisen oder Siedlungsgrenzen vorgeben, bis zu denen die Gemeinden Bauland widmen können, und nicht weiter. In Tirol gibt es schon landwirtschaftliche Vorhalteflächen, denn landwirtschaftliche Flächen sind in Tirol sehr rar.

Wir kommen langsam zum Abschluss. Ist dir noch etwas wichtig, zu teilen?
Ich glaube, dass jeder seinen Beitrag leisten kann, wenn es um Flächensparen und Bodenschutz geht. Das sind in erster Linie die Fragen, wo und wie man wohnt, einkauft, arbeitet und welchen Weg man dorthin zurücklegt. Aber auch: Wenn sich eine Gemeinde oder Partei für Bodenschutz einsetzt, und man empfindet das als gut, dann kann man solchen Personen auch mal ein nettes E-Mail schreiben. Die Person freut sich dann darüber und wird motiviert, da weiterzumachen.

Foto: C. Stadler/Bwag, Wikipedia

Zersiedelung durch Einfamilienhäuser (in Grafenwörth in Niederösterreich)

Foto: Dguendel, Wikipedia

Früher hat man flächensparender gebaut.

Das ist ein Auszug aus einem Interview, das man sich in voller Länge auf Elenas Podcast anhören kann:
www.marolenasstimme.at/folge-54

(3) kleines, mobiles Haus mit ca. 20 m² Wohnfläche

Supermärkte und Parkplätze überbauen!

Fruchtbares Donauschwemmland in Wien-Floridsdorf bewahren!

Von Gabriele Tupy

Gabriele Tupy ist Aktivistin bei der Bürgerinitiative Freies Donaufeld.[1] 2011-2013 war sie auch bei SOL aktiv.

Unten einkaufen, oben wohnen – jahrhundertelang war das die Idee der Stadt und eine Selbstverständlichkeit. In den letzten Jahrzehnten folgte der Trend zu monofunktionalen Einkaufsagglomerationen am Stadtrand. Innenstädte verödeten und die Kritik an Einkaufs- und Fachmarktzentren wurde zunehmend lauter – spätestens als das Thema Bodenverbrauch in den Fokus rückte.

Aber eine Stadt muss für ihre Einwohner*innen doch genügend Wohnraum schaffen!? Auf den letzten hochfruchtbaren Feldern im Donaufeld? Auf bestem Donauschwemmland in Wien-Floridsdorf?

Foto: www.brombeeren.at

Eine Bio-Brombeerplantage ist einer der Vorzeigebetriebe im Donaufeld. Die Stadt Wien will hier eine Hauptstraße samt Straßenbahn bauen.

Wir laden auf eine inspirierende Reise für Wohnbau ohne neue Bodenversiegelung ein – und wollen euch anstecken, die nachfolgenden Beispiele weiterzutragen.

Wien: 2012 lässt der Grüne Gemeinderat Christoph Chorherr erstmals mit „Wohnen auf dem Supermarkt“ aufhorchen. Das Pilotprojekt „Überbauung des Auhofcenters“ wird erfolgreich umgesetzt.[2]

Salzburg: 2017 plant die „Salzburg Wohnbau“, sieben Supermarktflächen zu überbauen.[3]

Innsbruck: Ein Studentenheim wird über einer Tankstelle errichtet.[4]

Foto: Harald Tilsinger

Besser solche Flächen überbauen

München: Die Süddeutsche Zeitung berichtet am 3.3.2016: „Modellprojekt Parkplatzüberbauung erfolgreich umgesetzt“.

Berlin: Auf Supermärkten werden 15.000 Wohnungen geplant: „Es ist absurd, dass wir uns drei Geschoße Luft leisten“, berichtete die Berliner Morgenpost am 5.6.2016.[5]

Es gibt Alternativen!

Die Deutschlandstudie 2019[6] der Technischen Universität Darmstadt *Wohnraumpotenziale in urbanen Lagen: Aufstockung und Umnutzung von Nichtwohngebäuden* thematisierte schließlich landesweit Strategien der Innenentwicklung und Nachverdichtung, die notwendig sind, um den wachsenden Bedarf an Wohnraum mit sparsamer Inanspruchnahme der Ressource „Bauland“ zu decken. Errechnet wurde ein Potential für Deutschland von 2,3 Mio. bis 2,7 Mio. Wohneinheiten, davon 400.000 Wohneinheiten auf den Flächen von eingeschoßigem Einzelhandel. 20 vorbildliche Beispiele zeigen auf, wie auch durch Aufstockungen und Umnutzungen von Nichtwohngebäuden ein wesentlicher und qualitätsvoller Beitrag zum Wohnungsmarkt in urbanen Räumen geschaffen werden kann.

Die Botschaft scheint angekommen zu sein

In Österreich schaffte es das Supermarktdach als Baugrund 2022 in das Wirtschaftsmagazin *Gewinn*. Explodierende Grundkosten und immer mehr Kritik an Bodenversiegelung verlangten nach neuen Konzepten. Die Überbauung bestehender Supermärkte und Fachmarktzentren sei vielversprechend. Kreative Nachverdichtung hat das Potential, zum Innovationsmotor zu werden! Die Idee, Häuser künftig über Supermärkten und Parkplätzen zu errichten, elektrisiert vielerorts inzwischen auch Politiker*innen und Expert*innen.

(1) www.freiesdonaufeld.at
(2) www.querkraft.at/projekte/auc-auhofcenter
(3) www.derstandard.at/2000055784671
(4) www.derstandard.at/2000087329665
(5) www.morgenpost.de/207643019
(6) www.tu-darmstadt.de/media/daa_responsives_design/01_die_universitaet_medien/aktuelles_6/pressemeldungen/2019_3/Tichelmann_Deutschlandstudie_2019.pdf

Foto: Robert Alder

Foto: www.bioschanze.at

Auf den Feldern der „BioSchanze“ im Donaufeld wächst gefragtes biologisch-dynamisches Gemüse. Ihr droht der Verlust sämtlicher Flächen.

Das internationale Premium-Netzwerk World-Architects berichtete 2018: „Wohnen und Gewerbe gehen längst Symbiosen ein. … In jeder deutschen Stadt stehen eingeschoßige Supermärkte mit riesigen Parkplätzen autistisch herum – in Zeiten von steigender Wohnungsnot und explodierenden Immobilienpreisen wirkt dieser vorstädtische Bautypus wie eine nicht zu rechtfertigende Platzverschwendung. Denn Grundstücke in bester Lage nur einstöckig zu bebauen, ist reine Flächen-verschwendung.“ Untersucht werden 3 Beispiele für Nahversorgungs¬zentren mit Wohnbebauung auf ihr Zusammenspiel.[7]

Aldi, Lidl, Edeka und Rewe bauen in Deutschland zunehmend Wohnungen über ihren Supermärkten, um dem Wohnungsmangel in Städten entgegenzuwirken, die Flächeneffizienz zu steigern und Nahversorgung mit Wohnraum zu verbinden. Aldi Süd arbeitet an konkreten Projekten mit über 2.000 geplanten Wohneinheiten.[8]

Foto: Elisabeth Tulla

Die Hochhäuser kommen den fruchtbaren Feldern immer näher.

Im Juli 2025 forderte auch die deutsche Bundesbauministerin Handelsketten dazu auf, Wohnungen über ihren Filialen zu errichten. Eine Studie beziffere das Potenzial für neue Wohnungen durch Aufstockung und Umwidmung auf 1,2 Millionen. Und immer häufiger tritt der Supermarkt in Deutschland auch als Vermieter auf.

Auch in Salzburg hat die Politik den ersten Schritt getan und die Handelsketten zu einem Gespräch eingeladen. Im April 2025 berichten die Salzburger Nachrichten, dass nach einem mühsamem Start vor einigen Jahren die Projekte, die Lebensmittelhandel und Wohnen verbinden, zahlreicher werden. Die Kombination macht Schule und wird zum Trend. So betreiben nun auch Spar und Penny Supermärkte immer öfter in gemischt genutzten Gebäuden gemeinsam mit Wohnungen, Büros, öffentlichen Dienstleistern, Gesundheitseinrichtungen oder Kinderbetreuungsstätten.

(7) www.german-architects.com/de/architecture-news/hauptbeitrag/ueber-dem-markt

Zurück nach Wien und Floridsdorf

Die Bürgerinitiative Freies Donaufeld hat vor einigen Jahren die Stadt Wien gebeten, eine vergleichbare Studie zur Deutschlandstudie 2019 für Wien erstellen zu lassen. Bis heute gibt es sie nicht. Für Floridsdorf haben Die Grünen im Bezirk 71 Supermärkte, Parkplätze und Tankstellen erfasst und errechneten eine Fläche von rund 130 ha, die im drittgrößten Bezirk Wiens überbaut werden könnte.

Zum Vergleich: Das hochwertige Donauschwemmland im Donaufeld, das noch keine Bauland-Widmung hat, an dessen Plänen die Stadt aber eisern festzuhalten scheint, umfasst 45 ha. Zwischen ertragreichen Bio-Gemüsefeldern, einer großen Bio-Brombeerplantage und den nächstgelegenen Supermarktschachteln mit überdimensionalen Parkplätzen, liegt hier lediglich die Donaufelderstraße. Man könnte alternativ auch auf der anderen Straßenseite zu überbauen beginnen. Wo ein Wille, da ein Weg?!

Fast alle Supermarkt-Standorte in Floridsdorf befinden sich an mit Straßenbahn oder Bus gut erschlossenen Hauptstraßen. Es handelt sich großteils um Nahversorger „auf der grünen Wiese“. Punktuell gibt es kleine Boutiquen, Kaffeehäuser, Beisln, die überbaut werden könnten. Schrittweise, wenn die Supermärkte erneuern oder erweitern wollen, ist der günstigste Zeitpunkt, aufzustocken. Die Politik müsste ihre verstaubten Pläne aus dem letzten Jahrhundert nur einmotten und zukunftsorientiert an die Handelsketten herantreten.

Die Welt wird im Jahr 2050 eine radikal andere sein, als wir sie heute kennen. Deshalb braucht es auch radikal andere Konzepte als im letzten Jahrhundert – im Donaufeld, in Wien, in Österreich, in Europa, weltweit. Wir können nur bei uns selbst und in unserer unmittelbaren Region beginnen. Packen wir es an! JETZT!

Foto: Mario Sedlak

Wir freuen uns über deine zukunftsweisenden Gedanken!
office@freiesdonaufeld.at

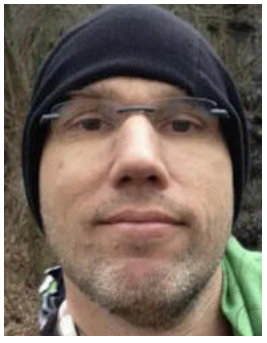
(8) www.aldi-sued.de/de/newsroom/alle-pressemitteilungen/unternehmen/2024/Aldi-Sued-schafft-wohnraum-mehr-als-2000-wohnungen-ueber-filialen-geplant.html

Ökologie und Lebensstil

Petitionsplattformen im Check

Anhand konkreter Beispiele schauen wir uns an, welche Plattform sich für welches Anliegen eignet – und auf welche demokratiepolitischen Warnsignale dabei geachtet werden sollte.

Von Ingo Lantschner



Ingo Lantschner ist Netz-Experte, Blogger, engagierter Bürger und Betreiber zahlreicher datenschutzfreundlicher Alternativen zu den Plattformen der Tech-Giganten.[1]

Eine der ersten Reaktionen, die ein engagierter Mensch zur Durchsetzung seines Anliegens aus dem wohlmeinenden Umfeld bekommt, lautet: „Na, dann mach doch eine Petition!“

Klingt verlockend: „Online-Petition“ in die Suchmaschine eintippen, eines der vielen Angebote auswählen, und nach ein paar Klicks poppt auch schon ein „Teilen“-Knopferl auf. Damit kann die Petition im Bekanntenkreis mühelos verteilt werden. Jetzt muss sie nur noch „viral“ gehen, und die Glanzidee ist schon so gut wie umgesetzt. Geschafft – die Welt ist wieder ein Stück besser geworden!

Wäre es so leicht, würden wir schon lange in der besten aller Welten leben, was offensichtlich nicht der Fall ist. Ein differenzierter Blick auf die verschiedenen Petitionsplattformen und wie sie hinter den Kulissen funktionieren, zeigt große Unterschiede. Folgend ein Leitfaden, um die zu dem jeweiligen Anliegen passende Plattform zu finden.

(1) https://ingo.lantschner.name, https://tour.fediverse.at

Datenschutz als Voraussetzung für Demokratie

Der Verkauf personenbezogener Daten ist ein extrem gutes Geschäft.[2] Dieser „überwachungskapitalistische Komplex“ kann mittels zielgerichteter Werbung heute schon ganze Gesellschaften auf den Kopf stellen.[3] Soziale Medien bieten die Bühne hierfür:

- Um Menschen an ihre Plattform zu binden, verbreiten sie emotionalisierende und (Vor)urteile bestärkende Inhalte.
- Zahlende Kunden können ihre Botschaften in der Bevölkerung verbreiten.

Die „Spaltung der Gesellschaft“ endet so in einer völligen Zersplitterung: Dem/der Einzelnen wird vorgegaukelt, die große Mehrheit würde genau so denken wie er/sie selbst. Damit sinkt die Bereitschaft zum Dialog, was demokratische Prozesse verunmöglicht.

Wenn Petitionsplattformen den Social-Media-Konzernen nun zuarbeiten, indem sie diese kostenlos mit Interaktionen, Relevanz und Inhalten versorgen, tragen sie so indirekt zur Zerstörung dessen bei, was sie eigentlich schützen und fördern wollten. Darum sollte Datenschutz ein wesentliches Kriterium bei der Auswahl der Plattform sein.

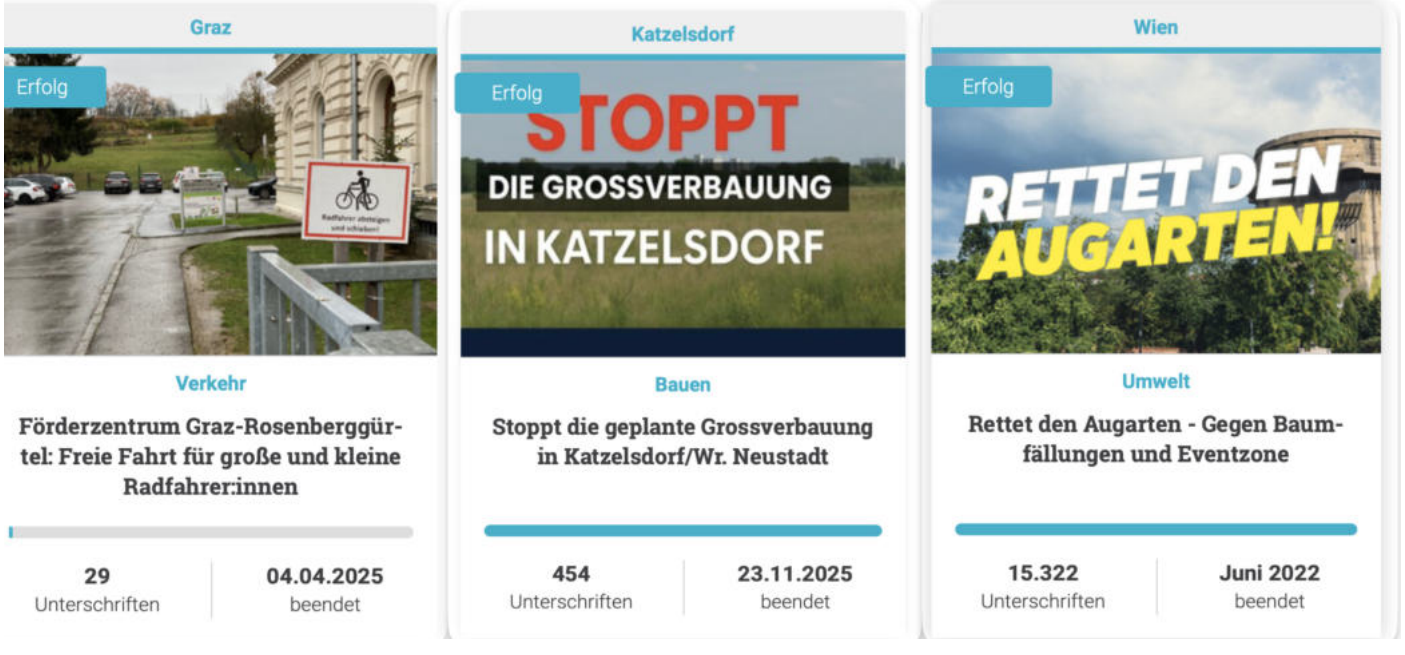
Welche Plattform für welches Anliegen?

Zunächst einmal sollte überprüft werden, ob es nicht bereits eine gleiche oder zumindest ähnliche Petition gibt! Doppelgleisigkeiten kosten unnötig Zeit und Energie.

Ist ein Anliegen klar im Handlungsbereich des Bundes oder der Stadt Wien angesiedelt, sind deren Plattformen wohl die beste Wahl. Zum einen weil damit der Gesetzgeber direkter erreicht wird, zum anderen weil bei diesen Plattformen der Datenschutz ernst genommen wird.

(2) www.onlinesicherheit.gv.at/Services/News/Online-Petitionen.html
(3) https://ingo.lantschner.name/post/2023-10-22-finger-weg-von-facebook

Mitunter genügt schon eine Handvoll Unterschriften, damit eine Petition Wirkung zeigt:



Andernfalls bietet sich eine der zivilgesellschaftlichen Plattformen an:

OpenPetition erscheint auf Grund des nachvollziehbaren Finanzierungsmodells und ausgeprägten Datenschutzes eine gute Wahl zu sein. Bei der Kampagnenorganisation **#aufstehn** bekommen ausgewählte Initiator*innen auch Unterstützung, die über eine reine Online-Plattform hinausgeht. Leider vermittelt #aufstehn, dass ihnen die demokratieschädigenden Folgen ihres Datenaustausches mit den Konzernen des überwachungskapitalistischen Komplexes nicht bewusst oder – noch schlimmer – egal sind.

Kommerzielle Plattformen wie **Change.org**, die sich über Datenhandel finanzieren, sind jedenfalls zu meiden.

Praktische Erfahrungen

In einem offenen Brief an den Petitionsausschuss der Stadt Wien im Dezember 2024 kritisiert ***Wir machen Wien:*** „Die Ergebnisse der Sitzung des Petitionsausschusses zeigen deutlich, dass die Bemühungen [...] wiederholt an der Unverbindlichkeit der resultierenden Empfehlungen scheitern ...“ In einer im Juli 2025 erstellten Auswertung ging *Wir machen Wien* der Frage nach, wie Petitionen an den Wiener Gemeinderat behandelt werden. Das Ergebnis kurz zusammengefasst: Eine Petition kann allenfalls bereits Beschlossenes oder Geplantes unterstützen.[4]

Ähnlich erging es auch der Initiative **„Rettet den Khleslplatz!“**. Sie bekämpfte die Umwidmung zweier bislang als Gartenflächen gewidmeter Grundstücke in der Schutzzone Khleslplatz in Wien 12 zugunsten eines privaten Immobilienentwicklers. Obwohl über 1.600 Bürger*innen die Petition gegen die Umwidmung unterstützten, wurde diese erst 2 Tage nach dem Beschluss der Umwidmung im Petitionsausschuss behandelt. Trotz dieser demokratiepolitischen Farce würde die Initiative die Plattform prinzipiell wieder nutzen, da ausschließlich über sie eine Behandlung im Petitionsausschuss des Gemeinderates möglich ist. Die Jurist*innen der Stadt Wien wurden als entgegenkommend wahrgenommen.[5]

Dass Petitionen an den Gemeinderat ignoriert werden, hat sich natürlich herumgesprochen und zur Konsequenz, dass dieser offizielle Kanal auch gemieden wird. Die Initiative **Westbahnpark.live** beispielsweise verzichtete darauf, weil ihr kein Fall bekannt war, in dem aus der Wiener Petition irgendwelche Konsequenzen hervorgegangen wären. Um wieder frischen Wind in ihr Anliegen zu bringen, haben sie lieber eine andere, niederschwelligere Plattform gewählt.[6] Womit wir bei einem Phänomen sind, das auch erklärt, warum Petitionen so häufig in Anspruch genommen werden: Sie eignen sich nicht nur dafür, aufzuzeigen, dass man nicht alleine mit seinem Anliegen ist, sondern können auch dafür verwendet werden, sich bekannt zu machen und Mitstreiter*innen zu gewinnen.

Empfehlenswerte Plattformen

- Wer in der Europäischen Union wohnt oder Bürger*in eines Mitgliedstaates ist, kann eine **Petition an das Europäische Parlament** richten. Das Thema muss in den Tätigkeitsbereich der EU fallen und die einbringende Person persönlich betreffen. Die Petition kann online eingebracht und unterstützt werden. Die Einbringung am Postweg ist ebenfalls möglich. Es gibt keine Altersgrenze, so dass sich auch Kinder und Jugendliche auf diesem Weg an das Europäische Parlament wenden können.[7]
- Beim **österreichischen Parlament** können Bürgerinitiativen registriert werden. Zuvor ist sie von mindestens 500 wahlberechtigten Personen eigenhändig zu unterzeichnen (auf Papier). Dann wird sie auf der Parlamentshomepage gelistet und kann von anderen elektronisch unterstützt werden.[8]
- Auf der **Petitionsplattform der Stadt Wien**[9] können Personen über 16 Jahre mit Hauptwohnsitz in Wien Petitionen einbringen. Ab 500 Unterstützenden befasst sich der Petitionsausschuss des Gemeinderats mit dem Anliegen.
- Die gemeinnützige Plattform **openPetition.org** ist die größte deutschsprachige Petitionsplattform mit über 15 Millionen Nutzenden. Die Plattform zeichnet sich durch hohe Datenschutzstandards aus. So kommt der im Vergleich zu Google-Analytics datenschutzfreundlichere Webanalysedienst Matomo zum Einsatz.

Weniger empfehlenswerte Plattform

Die österreichische NGO #aufstehn betreibt seit 2015 die Petitionsplattform **mein.aufstehn.at** mit über 365.000 Mitgliedern. Bei den Datenschutzeinstellungen der Seite finden sich Hinweise auf Facebook Ads und andere Datenhändler.

Nicht empfehlenswerte Plattform

Mit über 200 Millionen Nutzenden weltweit ist **Change.org** die größte Petitionsplattform. Jedoch steht die Plattform wegen Datenschutzproblemen in der Kritik. 2016 erhielt Change.org den Big Brother Award für Datenschutzverstöße.[10]

(4) https://wirmachen.wien/blog/petitionsausschuss
(5) www.ots.at/presseaussendung/OTO_20250708_OTO0001
(6) https://westbahnpark.live
(7) www.europarl.europa.eu/petitions/de/home
(8) www.parlament.gv.at/beteiligen
(9) https://petitionen.wien.gv.at
(10) www.bigbrotherawards.de/2016/changeorg

Bio-Ziegenkäse vom kleinen Bergbauernhof

Wie Bio-Milchziegen leben, welche Vorzüge kleine Käsereien haben, unter welchen Auswüchsen der Bürokratie die kleinen Betriebe leiden und wie wenig Bezug zur Natur viele Kinder heute haben, erzählt Bergbäuerin Bernadette Grabenhofer im Interview.

Von Mario Sedlak

Allein von der Milchproduktion kann ein Familienbetrieb in Österreich seit dem EU-Beitritt 1995 kaum mehr leben. Die Familie Grabenhofer in der Oststeiermark hat deshalb in den 2000er Jahren von Kühen auf Bio-Ziegen umgestellt, deren Produkte sie zu besseren Preisen absetzen kann. So kann sie ihren Hof bis heute ohne Nebenjob führen.

Bernadette Grabenhofer mit ihren Ziegen

***SOL:* Wie viele Ziegen haben Sie derzeit?**
Bernadette Grabenhofer: 140 Milchziegen

Wie ist es, mit 140 Ziegen auf 1000 Meter Seehöhe zu leben und zu arbeiten?
Ganz normal (*lacht*). Ich bin da aufgewachsen, für mich ist das alles ganz normal.

Aber grundsätzlich haben es Bergbauern und Bergbäuerinnen schon schwerer als Leute, die unten im Tal arbeiten?
Ja, sicher. Zum Beispiel: Wir haben einen Stall dazugebaut. Und wenn du am Berg eine ebene Fläche haben willst, musst du zuerst einen Steinwurf machen, damit du was draufstellen kannst. Das kostet Tausende von Euro. Auch Maschinen brauchst du ein bisschen andere, die mit dem steileren Gelände zurechtkommen. Die kosten auch mehr. Und das Klima ist heroben vielleicht rauer.

Aber den Ziegen gefällt's offenbar.
Ja, und für uns sind Ziegen praktisch, weil wir auch sehr steile Flächen haben, wo sich eine Ziege leichter tut als eine Kuh. Auch beim Fressen ist eine Ziege genügsamer.

Wir haben Saanenziegen, aus dem Saanental in der Schweiz, die man von *Heidi* kennt. Wir kreuzen nur ein bisschen eine andere Rasse ein, das ist die Anglo-Nubische Ziege, eine eher afrikanische Rasse. Wenn man ganz reinrassige Ziegen züchtet, werden die irgendwann anfälliger für Krankheiten. Obwohl eine Ziege im Vergleich zu einer Kuh sowieso robuster ist, die hält viel mehr aus.

Dürfen Ihre Ziegen die Hörner behalten?
Manche haben genetisch keine Hörner. Den anderen schleifen wir mit der Flex die Spitzen ab – da, wo kein Leben drin ist, also so wie Nägelschneiden. Weil wenn die spitz sind, haben wir schon oft aufgeschnittene Bauchdecken oder Euter gehabt, ganz wilde Verletzungen. Unser Tierarzt ist sehr gut, der hat Schicht für Schicht wieder zusammengenäht und konnte die Tiere retten.

Die Hörner werden leicht abgerundet.

Wenn wir nur hornlose Tiere halten würden, hätten wir mehr Zwitter. Die Hörner haben anscheinend was mit dem Hormonhaushalt zu tun. Für die Zwitter – vor allem, wenn sie größer sind – ist oft das Urinieren schmerzhaft, weil der Harnausgang „irgendwo" ist, weil alles verkrüppelt ist. Bei unserer Herdengröße ist ein Zwitter, der pro Jahr geboren wird, normal. Das ist von Natur aus.

Was aber fast immer ein Todesurteil ist, ist ein gebrochener Fuß. Der Tierarzt probiert es immer wieder, zu gipsen, aber es funktioniert nur ganz selten. Mit 3 Füßen ist das Tier geschwächt und wird von den anderen immer nur traktiert. So viele Fressplätze könntest du gar nicht haben, dass es nicht gestoßen und vertrieben wird.

Haben Bio-Ziegen ansonsten ein gutes Leben?
Bei Bio haben die Tiere doppelt so viel Fläche im Stall wie bei konventionellen. Ihr Futter ist komplett bio. Heu haben wir genug am eigenen Grund – wir haben 26 Hektar

Biohof Grabenhofer im Randgebirge östlich der Mur

landwirtschaftliche Nutzfläche –, nur das (Bio-)Getreide müssen wir zukaufen.

Unsere älteste Ziege ist 15 Jahre alt. Dadurch, dass wir das nicht so intensiv betreiben, werden die Tiere älter. Bei uns gibt eine Ziege im Durchschnitt 2,6-2,8 l pro Tag. Wenn man es sehr intensiv betreibt, könnte eine Ziege 5 l oder mehr am Tag geben. Diese Tiere sind dann aber auch viel anfälliger für Krankheiten. Unsere Tiere brauchen fast nie einen Tierarzt. Nur bei den Geburten kann's Komplikationen geben, wo man auch mal Kaiserschnitt braucht.

Saanenziege

Arbeiten Sie mit effektiven Mikroorganismen[1]? Ich habe im Melkraum eine Flasche gesehen.
Ja, im Stall streuen wir Urgesteinsmehl, was mit EM versetzt worden ist. Auch auf den Acker und ins Heu kommen EM. Wir haben eine eigene Konstruktion gemacht, sodass vor der Ballenpresse die EM aufgesprüht werden. So nehmen das die Ziegen dann auch auf, was für ihre Verdauung super ist, und wir haben seitdem auch keinen Schimmel mehr bei den Siloballen. Wir arbeiten schon sehr lange mit EM. Du merkst es auch draußen auf der Wiese: Das Bodenleben ist ganz anders. Wir trinken es auch selber. Wir sind da sehr begeistert davon.

Käseherstellung

Wie schwierig ist es, Ziegenkäse zu machen?
Gemolken wird zweimal am Tag. Jeden Tag wird die Milch von uns verkäst. Es gibt keinen Sonntag, keinen Feiertag.

Köstlichkeiten aus der Biohofkäserei Grabenhofer

Ziegenmilch darf man nur langsam rühren, um Käse daraus zu machen, weil man sonst die Struktur zerstört. Die Bruchkörner zerplatzen sonst gleich.

Die Milch wird pasteurisiert (bei uns mit 63 Grad für eine halbe Stunde). Man muss sehr aufpassen, dass man nachher keine Keime einbringt.

Molkereien haben Durchlaufpasteure mit 80 Grad. Da geht es schnell, aber dafür müssen die Molkereien nachher zum Käsen Kalziumchlorid zusetzen, sonst wird ihnen der Käse nicht mehr fest, weil das alles zerstört ist. Wenn man etwas in größeren Anlagen macht, leidet oft die Qualität.

Wie lange machen Sie das schon?
Die Käserei haben wir seit 25 Jahren.

Die Milch schwankt ja – als Naturprodukt – in der Zusammensetzung. Ist es dann nicht beim Käsemachen manchmal schwierig?
Nein. Im Frühling hat die Milch, wenn die Ziegen oft rauskommen und das erste frische Gras fressen, mehr Inhaltsstoffe. Es ist dann ein fetteres Futter, sagt man.

(1) Eine käuflich erhältliche Mischung von natürlich vorkommenden Bakterien und Hefen, die das Bodenleben und die Tiergesundheit positiv beeinflussen sollen

Im Sommer hat's vielleicht mal etwas weniger Fett. Im Herbst, ab Oktober stellen sich die Ziegen langsam um: Die Milchmenge wird weniger, aber die Inhaltsstoffe bleiben gleich. D. h. die Milch ist in der Zeit am fettesten, inhaltsstoffreichsten. Da ist dann der Frischkäse noch extra cremig.

Kann's auch sein, dass einmal ein Käse misslingt?
Uns passiert das eigentlich nie.

Ihr habt wahrscheinlich so viel Erfahrung ...
Aber rein theoretisch müsstest du einen Vertrag mit einer Biogasanlage haben, wo ein misslungener Käse entsorgt wird.

Also den dürftet ihr nicht selber auf den Kompost oder so werfen?
Nein, da könntest ja hinwerden davon. Wird uns zumindest „von oben" so vorgegeben. Man darf den eigenen Käse nicht den eigenen Viechern (Schweine, Hühner) geben. Der ist quasi Sondermüll.

In den normalen Mistkübel darf man den nicht werfen, auch wenn's nur kleine Mengen sind?
Nein. Das ist für mich sinnfrei.

Verkauf

Süße Karamellkäse-Creme

Online-Shop habt ihr keinen?
Nein, bei uns ist es am sichersten, man ruft einfach an oder schreibt auf WhatsApp. Wir haben keine eigene Bürodame. Da kann ein Mail auch einmal untergehen, muss ich ehrlich sagen. Wir können eben nicht überall zugleich sein.

Online-Shop zahlt sich nicht aus, denn der kostet mehr, als du dann online verkaufst.

Gibt's eure Produkte nur direkt bei euch oder auch in Geschäften?
Nur bei manchen privaten Kaufleuten, denn wenn wir an irgendeine Zentrale einer Handelskette liefern würden, dann machen die die Preise. Da hätten wir dann gleich Milch liefern können.

Verkaufen Sie auch Ziegenmilch?
Trinkmilch haben wir nur auf Bestellung. 1 Liter kostet 2,50 € + 1 € Pfand. Die kann man nur ab Hof holen, die kann ich nicht schicken.

Viele sagen, dass unsere Ziegenmilch viel besser, voller als eine aus Geschäften schmeckt. Sie ist pasteurisiert, aber mit natürlichem Fettgehalt.

Wieso gibt es jetzt, im Winter, keine Ziegenprodukte bei Ihnen?
Anders als Kühe sind Ziegen alle gleichzeitig schwanger, und vor der Geburt ihrer Kitze dürfen sie 2 Monate nicht gemolken werden. Unsere Saison dauert daher immer von Anfang März bis maximal Mitte November.

In Geschäften gibt es auch im Winter Bio-Ziegenmilch zu kaufen; die ist von Betrieben, die künstlich in den Rhythmus eingreifen. Aus unserer Sicht passt das nicht zu Bio.

Du musst dir das finanziell natürlich einteilen. Wir leben ja davon, und du hast in der Zeit kein Einkommen.

Andererseits: Im Winter, wenn die Ziegen trockenstehen, haben wir ein wenig Zeit zum Erholen, aber es gibt auch genug andere Arbeiten, und Ende Jänner bis Mitte Februar kommen schon die Kleinen, auf die man schauen muss.

Finanziell geht sich das nur aus, weil alle Familienmitglieder mithelfen, oder?
Genau, du musst ein wenig Idealist sein. Jemanden anzustellen, wäre sehr schwierig, denn es wird einem ja auch „von oben her" nicht leichtgemacht. Es kommen immer wieder neue Sachen.

Bürokratie

Sie meinen die Gesetzgebung?
Ja, genau. Da darf man sich dann nicht wundern, dass viele Betriebe aufhören. Manchmal kommt einem vor, dass kleine Betriebe gar nicht gewollt sind, sondern nur mehr Industrielandwirtschaft, die sie leichter dirigieren können, wie es ihnen passt. Und die ganze Bürokratie ...

Müssen Sie alles aufschreiben, was Sie wo wann gemacht haben?
Das sowieso, für die Bio-Kontrolle. Eine gewisse Kontrolle ist auch voll ok, damit nicht jeder „herumpanschen" kann. Da kommen sonst wieder irgendwelche Lebensmittelskandale, wo ein paar sterben. Wenn das passiert, kriegen auch wir „eine drauf", dann wird's für uns immer noch strenger und noch strenger.

Teilweise werden auch Untersuchungen verlangt, die sinnfrei sind: Z. B. muss man die Trinkmilch untersuchen lassen, jedes Quartal mindestens einmal. Das ist ok, aber dann muss man auch vom Auslauf des Pasteurs eine Probe nehmen und untersuchen lassen – mit zusätzlichen Kosten von hunderten Euro, die ich nicht verstehe, denn wenn da was wäre, würde auch die Trinkmilch nicht passen, denn die rinnt ja beim gleichen Loch raus.

Und es gibt auch gewisse Dokumente, die man haben muss, und wenn man die am Computer hat, wollen sie's handgeschrieben auch noch. Da kommst dir dann irgendwie verarscht vor.

Von den Etiketten will ich gar nicht reden. Es wird auf der Welt kein Etikett geben, das passt. Ich kenne Kollegen, die haben bei der Zutatenliste am Schluss keinen Punkt gehabt – damals musste man noch einen machen, heutzutage nicht – und mussten nur deswegen 200 € Strafe zahlen. Da ist es kein Wunder, wenn in Betrieben die Jungen sagen: „Ich mach da nicht mehr weiter."

Haben die Biobauern und Biobäuerinnen keine Lobby, die etwas verbessern kann?
Wir Bauern haben sowieso keine Lobby. Wir haben keine Vertretung. Wir sind mit unserem Biohof bei der Lacon Mitglied, aber es ist wurscht, es bringt dir nichts.

Die Agrarindustrie wird besser gefördert und kann aufgrund ihrer Größe ganz anders werken. Aber von denen geht keiner auf eine Alm rauf und mäht die. Die wächst halt einfach zu.

Führungen

Vielleicht sollten mehr Menschen einmal auf die Alm gehen? Ihren Betrieb kann man in einer Gruppe besichtigen.
Ich finde es immer gut, wenn Schulklassen aufs Land kommen, dass sie sehen, wie Lebensmittel produziert werden und einen Bezug dazu haben.

Bei vielen Schulklassen, die zu uns kommen, sehe ich immer wieder, dass komplett der Bezug zur Natur fehlt. Manche sehen eine Ameise krabbeln und schreien, wie wenn ein Krokodil durchläuft. Wir haben auch Schulklassen gehabt, die haben eine Ziege mit der Faust geschlagen oder große Steine auf die Tiere geschmissen, und die Lehrer standen daneben und sagten nichts.

Leute, die wenig Ahnung vom Landleben haben, stellen die Bauern oft als Umweltsünder, als Tierquäler usw. hin. Ich sage dann: Es kann jeder probieren, wie lustig es ist.

Kontakt

Biohofkäserei Grabenhofer
Egg 43, 8672 St. Kathrein am Hauenstein
Tel.: 0676 70 46 193
www.ziegenkaese.at

Laufstall

Selbstbedienungs-Ziegenbürste

Aufräumen – müssen wir es neu lernen?

Ratgeber können helfen. Ich kaufe nun weniger neues Dekomaterial und fühle mich zuhause wohler.

Von Eva Meierhofer

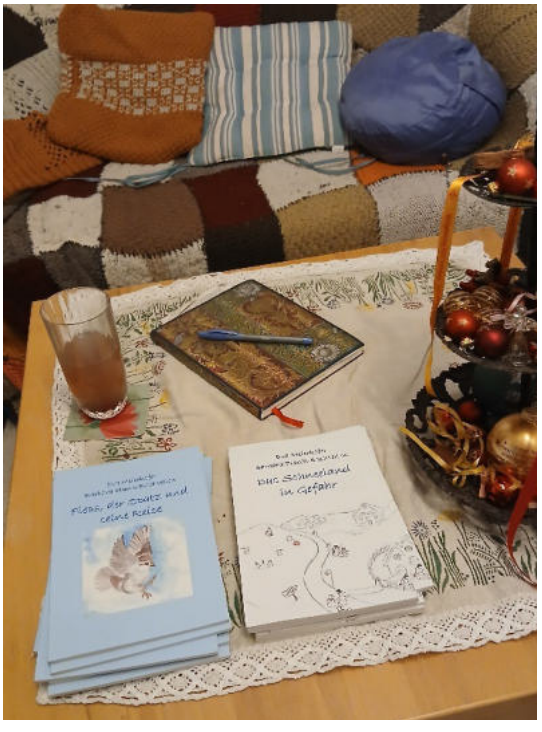
Beim Blick in diverse Fachbücherregale drängt sich die Frage auf: Brauchen wir für die einfachsten Dinge Ratgeber? Auch auf YouTube finden sich Tutorials für ganz banale Dinge, die doch eigentlich jede*r können müsste – z. B. Wäsche zusammenlegen oder einen Schrank einräumen. Der Hauptcharakter des Bestsellers von Frederik Bachman „Ein Mann namens Ove“ schimpft in selbigem Buch mehrmals über eine Generation, die nicht mehr in der Lage ist – und dann wird aufgezählt: einen Wagen mit Anhänger rückwärts einparken, einen Haken festschrauben, ein Fahrrad reparieren, einen Filterkaffee kochen … Aufräumen und die Wohnung sauber halten gehören offenbar auch dazu.

Wohlfühlcharakter durch Ordnung

Ich gehöre noch zu der Generation, deren Eltern Wert auf ein aufgeräumtes Zimmer, sauber zusammengelegte Wäsche, Tischmanieren und vieles mehr legten. Wie die meisten meines Alters habe ich dagegen rebelliert und in meinen eigenen vier Wänden hingebungsvoll anders gelebt – bis ich selbst erkannt habe, dass das wenig Wohlfühlcharakter hat und bisweilen Schwierigkeiten bringt, z. B. wenn man etwas Wichtiges wie ein Dokument oder einen Ausweis nicht mehr findet. Ich gewöhnte mir regelmäßiges Putzen an und ließ nicht mehr alles liegen. Trotzdem wollte die Unordnung in meiner Wohnung nicht weichen. Es war so, wie es Jelena Weber in ihrem Aufräumkompass schreibt, den ich schon in der vorherigen Ausgabe vorgestellt habe: Man kommt nicht mehr gerne nach Hause, weil man nur daran erinnert wird, was noch alles getan werden muss. Dabei sollten die eigenen vier Wände der Ort sein, an dem man sich wohlfühlt, sich ausruhen und den Arbeitsalltag hinter sich lassen kann. Das Buch war mir tatsächlich eine wertvolle Hilfe.

Es ist ein Phänomen unserer Zeit, dass sich vieles ansammelt. Weil einfach vieles schnell zur Verfügung steht und unsere Wirtschaft darauf aufbaut, dass wir viel konsumieren. Wie oft lässt man sich von Angeboten locken, meint, unbedingt dieses neue Ding haben zu müssen, das könnte doch praktisch sein. Schnell ist dann die Küche oder der Schrank angefüllt mit Dingen, die man kaum benutzt. Es ist gut, sich einmal Gedanken über den eigenen Konsum zu machen, zu reduzieren. Dabei muss man nicht einmal Minimalist*in werden (wie ich ebenfalls schon in der vorigen Ausgabe geschrieben habe). Ordnunghalten ist wesentlich einfacher, wenn man nicht zu viel besitzt. Am Anfang steht dabei immer das Entrümpeln.

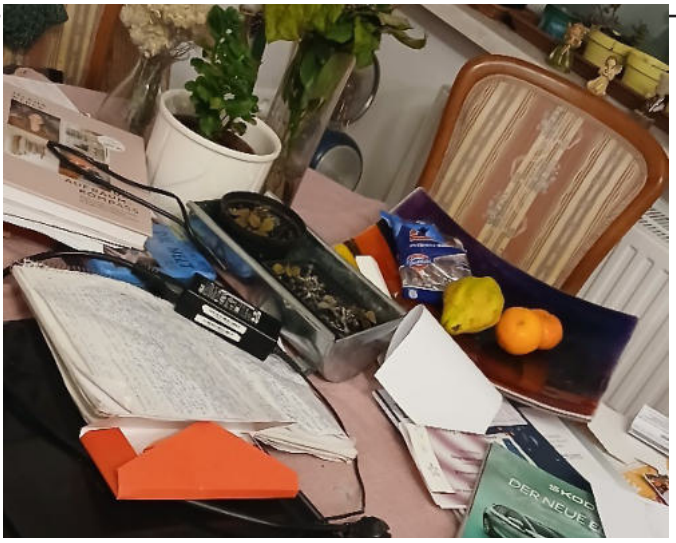
Couchtisch vorher und nachher



Zwei bekannte Aufräum-Methoden

KonMari: Diese Methode zählt zu den bekanntesten. Entwickelt wurde sie von der japanischen Beraterin und Bestsellerautorin Marie Kondo[1]. Sie empfiehlt Entrümpeln nach einer vorgegebenen Reihenfolge und nach Kategorien. Alles soll dabei in einem Rutsch, in möglichst kurzer Zeit und perfekt ablaufen. Also alles auf einen Haufen, dann aussortieren: Was kann sofort weg, was wird behalten, und wenn man nicht sicher ist: spüren, ob es einen glücklich macht. Behält man etwas, dann bekommt es seinen fixen Platz und wird immer wieder dorthin zurückgestellt.

Svedish death cleaning: Im Original heißt es „Döstädning“, der Begriff wurde von der Autorin Greta Magnusson[2] geprägt. Hier geht es darum, sich vor seinem Tod von Überflüssigem zu befreien, dadurch selbst leichter zu leben und es seinen Hinterbliebenen einmal leichter zu machen. Von vielen wird diese Methode als makaber empfunden. Fordert sie doch dazu auf, sich mit dem eigenen Tod zu



Wohnzimmertisch vorher

Wohnzimmertisch nachher

beschäftigen. Die Frage ist: Sollten wir das nicht öfter tun? Natürlich kann man nicht alles vorbereiten, aber es ist eine Erleichterung, wenn die wichtigsten Dinge geregelt sind. Wenn andere wissen, was sie tun sollen, wenn es um Entscheidungen wie lebenserhaltende Maßnahmen geht, wo wichtige Dokumente sind, was mit dem Besitz gemacht werden kann. Es wird dabei explizit empfohlen, die Familie mit einzubeziehen, wenn man entrümpelt.

Meine Erfahrungen

Beim Aufräumen habe ich die besten Erfahrungen mit der KonMari-Methode gemacht. Es gibt Kritik, manche*r empfindet sie als zu radikal. Hier muss ich sagen, dass ich mich nicht sklavisch an alles gehalten habe und das auch von niemandem verlangt wird. Alles in einem Rutsch habe ich z. B. nicht geschafft, denn erstens arbeite ich 8 Stunden am Tag und zweitens will ich nicht ein ganzes Wochenende nur aufräumen. Ich bin Schritt für Schritt vorgegangen, habe mir an einem Tag die Kleidung vorgenommen, dann das Geschirr, dann Dekomaterial und so weiter. Schon allein dadurch, dass nun alles sortiert und an seinem Platz ist, ist viel mehr Raum in meinen Schränken, und in den Wohnräumen ist mehr Luft. Ich bin inzwischen ein Fan von Aufräumkörben – auch wenn das wieder etwas ist, was man dazukaufen muss. Es ist hilfreich, wenn alles seinen Platz hat und ich weiß, in welchen Korb ich greifen muss. Bei Lebensmitteln ist es hygienischer, wenn sie sortiert in solchen Behältnissen untergebracht sind.

Ordnung als fortlaufender Prozess

Was noch anzumerken ist: Mit dem einmaligen Entrümpeln und Aufräumen hört es nicht auf. Ordnung halten, ist ein lebenslanger Prozess. Mir kommt es immer noch nicht darauf an, dass alles blitzsauber und mit dem Lineal ausgemessen ist und nichts herumliegt. Ich fühle mich nur wohler, wenn ich abends heimkomme und eine freundliche, aufgeräumte Wohnung vorfinde. Und es ist eine Hilfe, wenn alles seinen Platz hat und ich weiß, wo ich etwas suchen muss. Deshalb habe ich mir ein paar Sachen angewöhnt:

- Alles hat seinen Platz und wird nach Gebrauch an diesen zurückgestellt.
- Was in 2 Minuten erledigt sein kann, wird sofort erledigt (Dokumente abheften, Geschirr in den Spüler geben, Einkäufe einsortieren).
- Staubsaugen, Böden wischen, Armaturen reinigen wird jede Woche erledigt, am besten zu denselben Zeiten.

Mein Fazit

Ich bin immer noch keine Ordnungsfanatikerin. Es kommt nicht darauf an, dass Wäsche mit dem Lineal gelegt ist, Regale mit dem Winkelmaß eingeräumt werden und man vom Boden essen kann. Wichtig ist mir, dass ich mich in meiner Wohnung wohlfühle. Ich bin auch nicht zu einer Minimalistin geworden. Inzwischen überlege ich aber, ob ich wirklich noch etwas dazukaufen sollte, vor allem bei Dekomaterial. Was ich habe, ist an bestimmten Orten aufbewahrt und wird hervorgeholt, wenn ich es brauche. Eine aufgeräumte Wohnung und ein Ordnungsprinzip erleichtern den Alltag. Dann macht es auch nichts, wenn einmal etwas liegenbleibt.

Und nichts gegen YouTube-Tutorials: Ich habe einen Garagenflohmarkt veranstaltet, um noch gut erhaltene Sachen loszuwerden, ohne dass ich sie wegwerfen muss. Ein Verwandter lieh mir dazu einen Tapeziertisch. Kurz vor Beginn des Marktes sah ich mich mit der Aufgabe konfrontiert, ihn aufzustellen. Ich kam nicht klar, und es war auf die Schnelle niemand zu finden, der mir helfen konnte. Tatsächlich gibt es Videos auf YouTube, die eine Schritt-für-Schritt-Anleitung dazu geben. Das war mir eine große Hilfe. Warum sollte man die also nicht nutzen?

(1) https://de.wikipedia.org/wiki/Marie_Kond%C5%8D
(2) https://de.wikipedia.org/wiki/Schwedische_Todesreinigung

Die Kartoffel – das wahre Gold der Erde

Wissenswertes über Anbau und Verwendung

Von Eva Meierhofer

Sie gehört zu den beliebtesten Nahrungsmitteln in unserem Raum, egal ob als Hauptgericht oder als Beilage. Auf dem österreichsichen Gourmetprotal www.gutekueche.at finden sich 3623 Kartoffelrezepte, auf dem deutschen www.chefkoch.de sogar 42.079.

Klimawandel

Trotz Rekordernte im Vorjahr macht die immer unsicherer werdende Wetterlage mit Trockenperioden und Starkregenfällen den Anbau von Kartoffeln schwieriger.[1] Sie sind sehr anfällig für Trockenheit. Durch nur mäßig ausgebildete Wurzeln können sie nur schwer Wasser aufnehmen. So muss sie am Anfang ihres Wachstums viel gewässert werden. Sind die Pflanzen und Knollen weiter ausgebildet, schadet ihnen zu viel Nässe, vor allem wenn sich Staunässe bildet. Dann ist sie anfälliger für Fäule und Pilze.[2]

Ein Kollege machte mich auf den „Lungauer Eachtling“ aufmerksam. Die Kartoffel oder, wie sie im Dialekt bezeichnet wird, Eachtling wird im Salzburger Lungau seit dem 18. Jahrhundert angebaut. Die dortigen klimatischen Bedingungen begünstigen den Anbau. Es ist möglich, nach überlieferter Tradition anzubauen und weitgehend auf Dünge- und Spritzmittel zu verzichten. Wärmeres Klima kann sich beim Anbau auf 1000 Meter Seehöhe sogar günstig auswirken.[2] Der Name „Lungauer Eachtling“ ist im Übrigen keine Sortenbezeichnung, er bedeutet einfach „Kartoffel, die im Lungau angebaut wurde“. Es werden verschiedene Sorten verwendet.[3]

Selbst anbauen

Wollen wir nun Kartoffeln selbst anbauen, können wir uns merken, dass es bei der Bewässerung nicht auf die Menge des Wassers ankommt, sondern auf die Verteilung. Bei Aussaat und im Wachstum braucht sie mehr Wasser als im Sommer, wenn die Pflanze ausgebildet ist und die Knollen reifen. Dann ist vor allem Staunässe zu vermeiden. Für den privaten Gebrauch ist es möglicherweise sinnvoller, sie nicht in einem Beet anzubauen, sondern in einem größeren Gefäß. In vielen Urban-Gardening-Projekten sieht man die übereinandergestapelten Autoreifen, die für den Kartoffelanbau genutzt werden. Eine große Wanne oder ein Bottich ist auch geeignet.

Gesundheit

Acrylamid entsteht bei bestimmten Zubereitungsarten wie Frittieren oder Braten. Das kann vermieden werden, wenn man Kartoffeln nicht zu scharf und nur kurz anbrät. Damit sie trotzdem gar werden, muss man sie vorher kochen.[4] Pommes gehören nicht zu den gesündesten Essen, weil bzw. wenn sie in viel Fett frittiert werden. Eine Alterna0tive ist, Kartoffeln zu stifteln, in etwas hitzestabiles Öl (z. B. Olivenöl) und Salz zu schwenken und dann im Ofen zu backen. Sie sind dann sogar knuspriger als Pommes aus der Fritteuse.

Ob man Kartoffeln noch essen kann, wenn sie keimen oder grüne Stellen bilden, darüber gehen die Meinungen auseinander.[5] Bei grünen Stellen haben sie das giftige Solanin ausgebildet. Ich habe noch gelernt, dass sie dennoch verwendet werden können, wenn man die grünen Stellen großzügig ausschneidet. Dasselbe gilt für ausgekeimte Kartoffeln. Durch die Austriebe gehen nur Nährstoffe verloren. Kochwasser von Kartoffeln sollte nicht verwendet werden, da Solanin wasserlöslich und hitzebeständig ist.

(1) Susanne Götze, Annika Joeres: *Klima außer Kontrolle*, Piper-Verlag, Kapitel 5
(2) Persönliches Gespräch mit Andreas Kaiser, Vorsitzender des Lungauer Saatzucht- und Saatbauvereins
(3) www.eachtling.at
(4) www.ugb.de/ernaehrungsberatung/wie-kann-man-acrylamid-beim-kochen-vermeiden
(5) www.netdoktor.at/ernaehrung/lebensmittel/kartoffeln www.t-online.de/id_100144870

Der Plapperstorch

Seite für Kinder und Eltern

Hallo Kinder, hier ist wieder euer Plappi!

Bald wir es wieder warm, ich freue mich schon, ans Wasser gehen zu können. Ich wate gerne knietief im Wasser. Auf überschwemmten Wiesen oder auf Boden, der noch nass vom Regen ist, suche ich nach Regenwürmern und anderen Tieren.

Ich finde Gewässer schön. Egal, ob es sich um einen Fluss, einen See oder einen Teich handelt. Wasser ist wichtig, damit Blumen, Gräser, Bäume und Sträucher wachsen können. Flüsse waren früher übrigens nicht so gerade wie heute. Sie machten viel mehr Biegungen und teilten sich oft in zwei oder drei Arme, bevor sie wieder zusammenfanden. Man hat sie so begradigt, damit man mehr Land für Felder bekommt und Schiffe besser darauf fahren können. Auch versuchte man damit, Überschwemmungen einzudämmen. Das funktioniert nur teilweise, bisweilen gibt es dadurch sogar mehr Überschwemmungen, weil das Wasser nicht mehr so gut im Boden versickern kann. Auch ist nun weniger Raum für Tiere und Pflanzen, die es nur im Wasser und am Ufer gibt.

Es gibt nämlich viel Leben am Ufer. Geht ruhig einmal (in Begleitung Erwachsener) an das Ufer eines Flusses oder Sees und beobachtet. Auf dem Wasser tummeln sich oft Wasservögel wie Enten, Schwäne, Blesshühner, im Wasser findet ihr Fische, die sich in Größe und Farbe unterscheiden. Vögel findet ihr auch am Ufer, manche speziell in Wassernähe, wie den Eisvogel. Dann gibt es Otter oder Bisamratten, die aber nur selten zu sehen sind. Dazu viele Insekten wie die Libellen oder die auf dem Wasser laufenden Wasserkäfer. Neben Tieren sind auch viele Pflanzen am Ufer zu finden. Das Schilf und die Seerose kennt ihr wahrscheinlich. Kennt ihr auch Binse, Segge, Wasserlinse?

Folgende Seiten können euch helfen, Tiere und Pflanzen zu bestimmen:

www.najuversum.de/gewaesser

www.wwf.at/artikel/tiere-am-fluss

www.naturdetektive.bfn.de/lexikon/zum-lesen/lebensraeume/wasser/lebensgemeinschaft-flussufer

Noch ein paar Regeln: **Seid vorsichtig!** Nicht überall kann man ohne Bedenken schwimmen oder nur ins Wasser waten. **Geht nicht ohne Begleitung Erwachsener auf Uferentdeckungstour!**

Vielleicht habt ihr Lust, mir eure Entdeckungen zu schreiben?

An plappi@nachhaltig.at oder per Post an SOL, Kennwort „Plappi“, Sapphog. 20/1, 1100 Wien

Finde die versteckten Wörter:

U	Y	N	O	M	A	Q	M	T	O
F	N	L	Z	I	M	M	F	Y	R
E	A	T	E	Q	U	E	L	L	E
R	E	E	M	D	E	E	U	Y	G
A	Z	H	M	Q	T	S	S	E	E
M	O	C	B	W	I	U	S	U	N
K	N	A	B	D	N	A	S	P	G
X	S	B	M	M	S	T	P	E	W
H	C	I	E	T	E	S	L	Y	Z
U	U	W	R	E	L	W	U	N	B

SEE TEICH OZEAN MEER SANDBANK REGEN
QUELLE UFER FLUSS STAUSEE INSEL BACH

Auflösung:

Text:
Eva Meierhofer und
Barbara Plank-Bachselten

Zeichnung Plappi:
Helmut Schlatzer

Wiesentricks

Seite für Kinder von 0 bis 100 Jahren

Tierspuren Gipsabdruck: Gehe raus in die Natur, finde eine Spur und mache eine Tatze aus Gips.

Maus

Fuchs

Dachs

Eichhörnchen

Marder

Hund

Katze

Igel

1. Was haben wir denn da?
Einen Fußabdruck von einem wilden Tier!
Diesen nehme ich mit nach Hause.

2. Nimm einen Holzring, von einer Käseverpackung oder aus Karton selbst gebastelt, und platziere ihn um den Abdruck.

3. Gipsmasse muss angerührt werden.

4. Die dickflüssige Gipsmasse in die Spur bzw. in die Form gießen.

5. So lange warten, bis der Gips trocken ist.

Die Tatze kannst du auch bemalen.

Aus dem Buch *Wiesentricks* von Florian Ryba. Erhältlich in allen Buchhandlungen.

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 sol-ider finanzieller Basis durchführen können.

DEINE SPENDE IST STEUERLICH ABSETZBAR

Reg.Nr.: NT 14363

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

Wenn du mit Kreditkarte spenden möchtest:
www.nachhaltig.at/spenden

Spenden an SOL sind steuerlich absetzbar.[1] 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 oder an das SOL-Büro: office@nachhaltig.at
Postanschrift: Sapphogasse 20/1, 1100 Wien, Tel.: 0680 208 76 51

Mit deiner Spende unterstützt du:

Nachhaltigkeits-bildung

Wir erzählen von Nachhaltigkeit. So verbreiten wir Wissen und schaffen Motivation für eine gerechtere 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 ermöglichst 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

SOL-Termine

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

Online

SOL am 17ten

Di., 17. Februar, 18:30-20:00: **Garten: Anbau und Wildkräuter** mit Barbara Plank-Bachselten und Eva Meierhofer

Di., 17. März, 18:30-20:00: **Ressourcenwende** – mit Bernhard Haas

Mo., 17. April, 18:30-20:00: **Treffen der Regionalgruppen**, Ausblick auf Symposium und Vienna Climate Run

Nähere Infos und Zugang: www.nachhaltig.at/sol-am-17ten

Kontakt: Bernhard Haas, 0681 20653755, bernhard.haas@nachhaltig.at

Wien

(siehe S. 4)

SOL Wien

Mo., 6. April: Teilnahme der SOL-Regionalgruppe am **Peacewave-Festival**, www.peacewavefestival.org

Kontakt: Büro, 0680 208 76 51, office@nachhaltig.at

Bauerngolf**

So., 12. April, 14:00-17:00: offizielle Eröffnung der Bauerngolfsaison 2026 um den Frühlingspokal für Profis und Anfänger, Landgut Cobenzl, Am Cobenzl 96a, 1190 Wien

So., 3. Mai, 14 bis 17 Uhr, Bauerngolfturnier „Am Berg" für Profis und Anfänger, betreut von Ernst und Helga, Landgut Cobenzl

Niederösterreich

SOL Stockerau

Do., 19. Februar, 18:00 Uhr: SOL-Treffen mit Thema „**Samentausch**" im Veggie Bräu, Schulgasse 8, 2000 Stockerau

Do., 16. April 18:00 Uhr: SOL-Treffen mit Thema „**Samma einsam oder gemeinsam?**" im Veggie Bräu, Schulgasse 8, 2000 Stockerau

Geplant: **Exkursion zu Marktgärtnerei** „Die Beetwirtschaft"

Anmeldung erwünscht wegen Platzreservierung

Kontakt: Petra Schöberl, Tel. oder WhatsApp: 0664 218 1969

SOL Wandelwerk Wienerwald

Initiative www.trainsition.at für eine **Zwischennutzung des Bahnhofs Unterpurkersdorf** für die SOL-Regionalgruppe, Reparaturcafé und weitere Aktivitäten, bei Interesse bitte melden

Kontakt: Bernhard Haas, 0670 7010901, bhaas@chello.at

SOL Wiener Neustadt

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

SOL Ybbstal – die Muntermacher (MUMA)

Sa., 14. März, 11. April, 9. Mai, jeweils 8-12 Uhr: **Regionalmarkt** auf der Schlosswiese, 3363 Ulmerfeld

Kontakt: Martin Heiligenbrunner, diemuntermacher@nachhaltig.at, www.facebook.com/diemuntermacher

Bauerngolf**

Sa., 25. April, ab 10 Uhr, Bauerngolf beim Frühlings-Hoffest von GeLa Ochsenherz, Fuchsenwaldstraße 90, 2230 Gänserndorf-Süd

Sa., 30. Mai, 13-18 Uhr: Bauerngolf beim Frühlingsfest von Solawi Ouvertura, www.ouvertura.at/de/anfahrt

Steiermark

SOL Graz

Mi., 6. Mai, 18:30 Uhr: Stammtisch der SOL-Regionalgruppe Graz im vegetarischen Restaurant Ginko, Grazbachgasse 33, 8010 Graz

Kontakt: sol-graz@nachhaltig.at

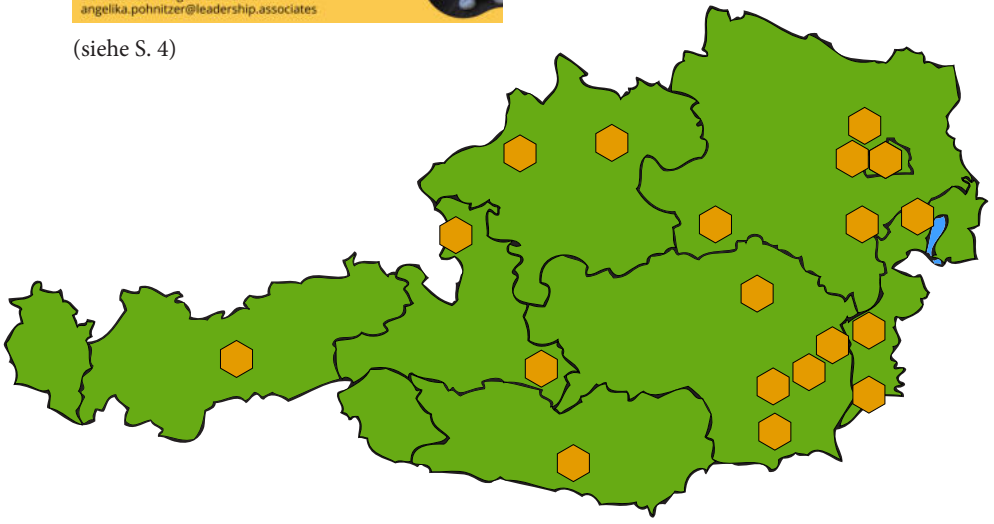
Talentetausch Graz

Kontakt: Sylvia Steinkogler, 0664 372 9994, info@talentetauschgraz.at

Alle Termine auf www.talentetauschgraz.at

SOL Mürztal

Sa., 28. Februar, 10:00: **Friedenswanderung** mit „Wandern für den Frieden", vorerst im zweimonatigen Rhythmus. Treffpunkt beim Gasthaus „Zum lustigen Steirer" in Bruck Oberaich. Kontakt und weitere Termine: Eva Meierhofer, 0664 3221762



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), Mario Sedlak
Kontakt für Leser*innen, Inserent*innen und Autor*innen: sol@nachhaltig.at
Offenlegung: www.nachhaltig.at/impressum

SOL-Termine

Jeden Monat **Kräuterstammtisch**, Ort und Zeit werden vor Ort abgesprochen, bei Interesse bitte melden bei Eva Meierhofer: 0664 3221662, 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 https://gemeinsam.jetzt zu finden.

SOL Leibnitz

Gemeinschaftsgarten

Kontakt: Susanne Stoff, 0650 4890312

SOL St. Johann bei Herberstein*

Sa., 28. Februar, 9-12 Uhr: **Reparatur-Café** in der Rot-Kreuz-Ortsstelle Pischelsdorf 500, 8212 Pischelsdorf

Mi., 4. März, 18:00: **Tauschtreffen** im Franziskussaal im Haus der Frauen in St. Johann bei Herberstein

Sa., 21. März, 9-12 Uhr: **Fahrradtauschbörse** vor der Oststeirerhalle in Pischelsdorf. Warenannahme 8-9 Uhr

Mi., 8. April, 18:30: **Tauschtreffen** im Franziskussaal im Haus der Frauen in St. Johann bei Herberstein

Sa., 25. April, 9-12 Uhr: **Reparatur-Café** in der Rot-Kreuz-Ortsstelle Pischelsdorf 500, 8212 Pischelsdorf

Mi., 13. Mai, 18:30: **Tauschtreffen** im Franziskussaal im Haus der Frauen in 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

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

SOL Ried im Innkreis („Gießerei")

Sa., 14. März, 9-12 Uhr: **Repair-Café**: Expert*innen helfen beim Reparieren defekter Produkte oder beim Ändern von Kleidung, in der „Gießerei", Rainerstraße 5, 4910 Ried im Innkreis, Anmeldung unbedingt nötig an: repaircafe@giesserei-ried.at

Do., 19. März, 18:15: SOL-Stammtisch: Vorstellung des Lehrgangs „**Ich habe genug**" durch Dr.in Monika Krahwinkler, in der „Gießerei", anmeldung@giesserei-ried.at

Sa, 11. April, und Sa., 18. April, jeweils 9-16 Uhr: **Terra Preta Workshops** 1+2: Vorbereitung und Umsetzung Holz-Pyrolyse und Anreicherung, nur mit Anmeldung; www.giesserei-ried.at/terra-preta-workshops

Mo., 4. Mai, 18:00: **After Work Walk** mit Renate Straßer; Treffpunkt auf Homepage

Kontakt: Max Gramberger, 0699 1974 8561, m.gramberger@giesserei-ried.at, www.giesserei-ried.at

Burgenland

SOL Nordburgenland – panSol

Kontakt: Günter Wind, 0680 23264 15, g.wind@ibwind.at

SOL Oberwart

Fr., 27. März, 18:00: „Ulli bleibt sichtbar!" **Aktionstheater** zu Altersdiskriminierung und Gewaltprävention. Gemeinsam mit „Omas gegen Rechts – Südburgenland" und „Frauen für Frauen – Oberwart". Mit dem SOG-Theater Wr. Neustadt. Ort: Haus der Volkskultur, Oberschützen, Hauptstr. 25

Kontakt: Dan Jakubowicz, 0680 1311 185, dan@jakubowicz.at

SOL Jennersdorf

Kontakt: Ursula Kose, ursula.kose@gmx.at

Kärnten

SOL Kärnten – Bündnis für eine Welt / ÖIE

Kontakt: Eva Aichholzer, 0699 10393393, buendnis.oeie-bildung@aon.at

Salzburg

SOL Salzburg-Stadt

Kontakt: Walter Galehr, 0662 660010, walter.galehr@sol.at

SOL Lungau

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

Tirol

SOL Tirol

Kontakt: Brigitte Kranzl, 0650 2439336, brigitte.kranzl@nachhaltig.at

* Gruppe ist im Talentenetz Oststeiermark. Tauschtreffen sind offen für alle Interessierten! Maria Prem, 03113 2077, talentenetz@gmx.at
** Bauerngolf – ein Projekt von SOL. Infos: Herbert Floigl, 0664 995 1875, info@bauerngolf.at, www.bauerngolf.at

Ökologie und Lebensstil

Süßer Kartoffelkuchen

Eine Überraschung für die nächste Party

Von Eva Meierhofer

500 g festkochende Kartoffeln
6 Eier
250 g Zucker
1 Bio-Zitrone
50 g gehackte Mandeln
100 g Hartweizengries
1 TL Backpulver
Salz, Curcuma

Kartoffeln schälen und kochen, bis sie halbgar sind. Ausköhlen lassen, dann groß raspeln. Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen, dabei weiterschlagen.

Eigelb mit restlichem Zucker schaumig rühren. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, dann auspressen. 1 TL Schalenabrieb, 50 ml Zitronensaft, Grieß und Mandeln mit Eigelbmasse verrühren. Kartoffeln untermischen. Eischnee unterheben.

Eine Kuchenform fetten. Teig einfüllen und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze oder 160 Grad Umluft ca. 90 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Mit Staubzucker bestreuen.

REFERENT(INN)EN

© Lisi Specht

Judith Derndorfer
Ökonomin, Referentin für Verteilungsfragen und Feministischer Ökonomie in der Abteilung Wirtschaftswissenschaften und Statistik der AK Wien

© Carmen Bayer

Hans Holzinger
Wirtschafts- und Sozialgeograph, Senior Adviser der Robert-Jungk-Bibliothek für Zukunftsfragen, Autor

© Universität Graz

Ilona Otto
Professorin für Gesellschaftliche Auswirkungen des Klimawandels am Wegener Center für Klima und Globalen Wandel an der Universität Graz.

© privat

Aaron Sterniczky
Professor an der Deutschen Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Potsdam

TERMIN

Freitag, 19. Juni und
Samstag, 20. Juni 2026

BEITRAG

Beitrag nach Selbsteinschätzung
nachhaltig.at/was-es-kostet

ANMELDUNG UND DETAILINFORMATIONEN

nachhaltig.at/symposium

Die Seite wird laufend aktualisiert!

Unter Mitwirkung von:

SOG Theater

www.sog-theater.com

WIRTSCHAFTSKRISE? WIRKLICH? (Vortrag: Judith Derndorfer)

- Derzeit ist das Wirtschaftswachstum, gemessen am Bruttoinlandsprodukt (BIP), bei uns nahe Null. Was misst das BIP überhaupt und eignet sich der Indikator zur Messung des Wohlstands?
- Werden die Armen ärmer und die Reichen reicher?
- In Teilen der Mittelschicht gibt es Abstiegsängste. Gibt es dafür reale Gründe? Was sind die politischen Konsequenzen von steigender ökonomischer Unsicherheit?

WAS MACHT EIN „GUTES LEBEN" AUS? (Vortrag: Hans Holzinger)

Ein weiterer Gedanke:

- Wie hängt eigentlich das BIP und sein Wachstum oder Nicht-mehr-Wachstum mit persönlichem Wohlbefinden zusammen? Gibt es nicht neben dem materiellen Wohlstand auch den Beziehungswohlstand, den Zeitwohlstand, den Demokratiewohlstand usw.?
- Wäre es nicht lohnend, Lebensstile für ein „gutes Leben für alle" zu finden, die unseren „wirklichen" Wohlstand steigern, ohne dass wir immer mehr produzieren und konsumieren müssen und damit unsere Lebensgrundlagen zerstören? Oft produzieren wir sogar das Falsche (Angriffswaffen, Gasheizungen, Verbrennerautos, kurzlebige Produkte, ...)
  Stimmen, die das vorschlagen, werden immer lauter. Gegen die dröhnende Lautstärke der Werbung, die uns zum „Immer mehr kaufen" verführen will, kommen sie jedoch noch nicht an. Auch über die Mechanismen der Werbung wollen wir daher sprechen.

KLIMAKOMMUNIKATION: DESINFORMATION, MANIPULATION, DIE ROLLE VON EMOTIONEN UND NARRATIVEN (Vortrag: Ilona Otto)

Die Wissenschaft ist sich einig: Der rasche Klimawandel ist menschengemacht. Dennoch säen Teile der Industrie und Politik bewusst Zweifel daran. Das verhindert wirksame Klimaschutzgesetze. Und Desinformationen verringern die Bereitschaft von Menschen zu einem klimabewussteren Konsumverhalten.

- Wie funktionieren solche Desinformationskampagnen, und was kann man dagegen tun?
- Wie verstärken die neuen Medien die Wirkung von Desinformationen?
- In welchen anderen Themenbereichen tritt häufig Desinformation auf?
- Wer hat Interesse an solchen Kampagnen?

ÖKONOMIE – WERTSCHÖPFUNG AUF EINEM VERÄNDERTEN PLANETEN

(Vortrag: Aaron Sterniczky)

Klimawandel, Biodiversitätsverlust, Künstliche Intelligenz etc. verändern die Welt rasant und unumkehrbar. Wirtschaft wie bisher wird nicht mehr möglich sein.

- Wie müssen wir Wirtschaft in der Mitte des 21. Jahrhunderts gestalten?
- Wird es eine Verwaltung des Mangels sein?
- Oder kann sie ein „gutes Leben für alle" sicherstellen? Für alle – auch weltweit?

ZIEL DES SYMPOSIUMS ...

... ist Wissen, das zum Handeln führt. Diese zwei Tage sollen uns gemeinsam dazu befähigen,

- Desinformationen zu erkennen, und uns ermutigen, öffentlich Stellung zu beziehen,
- von der Politik faktenbasierte Entscheidungen einzufordern und
- Lebensstile auszuprobieren, die materiellen Konsum ohne Verlust an Wohlbefinden reduzieren und dazu beitragen, dass auch Menschen in anderen Erdteilen und in künftigen Generationen ein gutes Leben führen können.

UND AUSSERDEM ...

Inspiriert durch zwei Tage Wissenszuwachs, Diskussion unter Mitwirkung des SOG-Theaters stellen wir uns die Frage, wie wir durch unser persönliches Handeln Veränderung leben können. Ein interaktives, partizipatives, verbindendes Event mit Teilhabe, Mut und Ausblick.

sol Für einen solidarischen, ökologischen Lebensstil und einen gesellschaftlichen Wandel

cradle to cradle CERTIFIED SILVER