

Drei Herausforderungen und eine Sonderprüfung

Jedes Familienmitglied legt zumindest für den kommenden Tag fest, welche Herausforderung es annehmen wird, indem es jeweils den Schwierigkeitsgrad (1/2/3) aussucht und einträgt. Wo man nicht mitmacht, bleibt das Feld leer. Ist das Vorhaben gelungen, wird am Abend ein Häkchen gesetzt, falls nicht – ein „x“. Hier ein Beispiel:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama	1 ✓	3 ✗		1 ✓	2	1	2

Wer möchte, kann im Bild seinen Wasserkonsum eintragen.



Wasser aus dem Wasserhahn – 3 Schwierigkeitsgrade:

- 1 Leitungswasser zu jeder Mahlzeit – außer Frühstück
- 2 ab dem Frühstück Leitungswasser – eine Ausnahme
- 3 ab dem Frühstück ausschließlich Leitungswasser

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Einfach/vegetarisch essen – 3 Schwierigkeitsgrade:

- 1 Essen aus regionalen und saisonalen Produkten
- 2 zusätzlich vegetarisch essen – auch keine Wurst
- 3 einen veganen Tag einlegen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Achtsam essen – 3 Möglichkeiten:

- 1 Zeichnen der Dankbarkeit vor dem Essen und Trinken
- 2 zusätzlich mehr Zeit zum Essen nehmen, als üblich
- 3 Übung „Achtsam essen in drei Schritten“ – siehe S. 3

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Sonderprüfung – 2 Schwierigkeitsgrade:

- 1 keine „Snacks“ zwischendurch außer heimisches Obst und Gemüse
- 2 überhaupt keine Snacks zwischendurch

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Gutes Leben – achtsam essen in drei Schritten

Innehalten – ankommen (Sinnesnahrung)

- Sitzen – durchatmen
- Schnuppern – Duft:
Ein tiefer Atemzug ... mmmhh, das duftet und nährt.
- Schauen – Augenschmaus:
Farben, Formen und Vielfalt am Teller, gedeckter Tisch, Rahmen ...

Danken und würdigen – staunen (Seelennahrung)

- Fülle – täglich mehr als genug zum Essen haben:
Ein Grund zur Freude und Dankbarkeit
- Zutaten – Wunder der Nahrungskette – Staunen:
Erde, Sonne, Wasser, Luft, Pflanzen, Tiere ...
- Arbeit – Menschenwerk:
Köche/Köchinnen, Bauern/..., Gärtner, Jäger, Tierzüchter, Erntehelfer, Händler,
Industriearbeiter, Fahrer, Regalbetreuer, Verkäufer, Designer ...
- Tischgemeinschaft – gemeinsam Essen: Familie, Freunde, Gäste ...

Achtsam genießen – Speisen auskosten (Körper-Geist-Seelen-Nahrung)

- Erster Bissen – auskosten:
So achtsam, als ob du diese Speise noch nie gegessen hättest.
- In Ruhe – mit Muße:
genüsslich kauen, schauen, riechen, schmecken ... Pausen machen ...
- Rechte Menge – gerade genug:
das leise „Satt“-Gefühl spüren, Pause, Hand auf den Bauch,
Faustregel: 2 Fäuste voll Essen füllen den Magen im richtigen Ausmaß (zu etwa $\frac{2}{3}$).

von: Karin Hofinger

Warum vegetarisch?

Mit durchschnittlich 62,6 kg Fleisch/Person sind die Österreicherinnen und Österreicher nach wie vor große Fleischkonsumenten, auch wenn der Konsum leicht rückgängig ist. Inzwischen ist es bei den meisten Menschen angekommen, dass dieser Konsum nicht nur Auswirkungen auf die eigene Gesundheit hat, sondern auch große Einflüsse auf Klima und soziale Gegebenheiten. Für aktuelle und gut aufgearbeitete Informationen legen wir Ihnen den [österreichischen Fleischatlas](#) der Heinrich Böll Stiftung ans Herz.

Es lohnt auch ein Blick auf die Website landschaftleben.at. Hier erfahren Sie beispielsweise mehr über das Supermasthuhn „Ross 308“, das Einzug in praktisch alle konventionellen Mastbetriebe Österreichs gefunden hat. Es wurde vom internationalen Zuchtunternehmen Aviagen (Sitz Niedersachsen) für die schnelle Mast optimiert und wird insgesamt in 130 Länder verkauft. Ein 132-seitiges Handbuch gibt über jeden Schritt der Mast genauestens Auskunft.

Warum Wasser aus dem Wasserhahn?

1,6 Milliarden Einwegflaschen aus Kunststoff werden pro Jahr laut Umweltministerium jährlich in Österreich verkauft – bezogen auf alle Getränke, nicht nur Wasser. Im Jahr 2020 wurden in Österreich über 744 Millionen Liter Mineralwasser verkauft. Dabei geht der Trend in Richtung kohlenensäurearmes oder -freies Wasser.

92 Liter Wasser pro Person werden in Österreich jährlich in Plastikflaschen gekauft. In Österreich kommt in fast jedem Haushalt Wasser in Trinkwasserqualität aus der Leitung. Hier wäre es wirklich einfach, als Konsument Verpackungsmüll zu vermeiden.

Wasser aus dem Wasserhahn ist nicht nur für Umwelt und Müllvermeidung die beste Alternative, sondern auch für Körper und Gesundheit!