



Zukunftsfähige Lebensweise

„Mein Leben zukunftsfähig gestalten“

**MIT 50 STIMMEN
AUS DER BEVÖLKERUNG**

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND, BUND UND EUROPÄISCHER UNION



„Zukunftsfähigkeit ist nur mit einer
eigenverantwortlichen sinn- und werteorientierten
Gesellschaft zu erreichen.“

Copyright © Juni 2014, Steirisches Vulkanland, alle Rechte vorbehalten
erste Auflage 10.000 Exemplare, Broschüre

Herausgeber: Verein zur Förderung des Steirischen Vulkanlandes, Dörf 2, 8330 Feldbach
Autoren: Christian Krotscheck, Michael Fend, Josef Ober, Roman Schmidt

Fotos: Vulkanland-Betriebe, Archiv-Vulkanland, Bioregion Mühlviertel, Bernhard Bergmann, Raimund Ulz, Fotolia, Privat
Illustrationen und Graphiken: Christian Krotscheck, Werbeagentur Conterfei
Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Werbeagentur Conterfei, www.conterfei.at
Druck & Produktion: Druckerei Schmidbauer, www.schmidbauer-druck.at

Zukunftsfähige Lebensweise

„Mein Leben zukunftsfähig gestalten“

„Die Veränderung in uns bringt die erwünschte Veränderung um uns.“

„Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist,
kommt ihm vieles entgegen.“

Johann Wolfgang von Goethe

MIT 50 STIMMEN
AUS DER BEVÖLKERUNG



Zukunftsfähige Lebensweise

*Das Leben zu verändern,
ist einfach. Man muss
sich nur entscheiden
und dranbleiben.*

Die zukunftsfähige Lebensweise ist eine Frage des Lebensstils, der uns selbst, der Natur, unseren Mitmenschen und Nachkommen gut tut. Zukunftsfähigkeit ist gesund, sie schenkt Gemeinwohl über Generationen: Weil wir die Erde von unseren Eltern nicht geerbt, sondern von unseren Kindern nur geliehen haben! Für die Umsetzung der Vision 2025 – menschliche, ökologische und wirtschaftliche Zukunftsfähigkeit – spielt die Lebensweise jedes Menschen eine entscheidende Rolle! Wir müssen und werden in den nächsten Jahren so intelligent vernetzt und umweltschonend werden, dass wir mit geringstem Lebensmittel-, Ressourcen- und Ener-

gieverbrauch maximale Lebensqualität schaffen! Die schrittweise Umsetzung der menschlichen, ökologischen und regionalwirtschaftlichen Zukunftsfähigkeit im Vulkanland wurde bereits von 79 Gemeinden beschlossen. Wir laden Sie ein, gemeinsam unseren inwertgesetzten und liebgewonnenen Lebensraum nachhaltiger zu bewohnen und zu bewirtschaften. Das bedeutet, dass wir alle unseren Lebensstil verfeinern müssen, um die anstehenden Herausforderungen zu meistern. Ein verantwortungsvoller Umgang mit uns, unseren Mitmenschen und unserem Lebensraum – im privaten wie auch im wirtschaftlichen – wird eine stabile Grundlage für die Zukunft schaf-

fen; zu unserem Wohle und zum Wohle unserer Kinder. Im regionalen Kontext, in der eigenen Verantwortung können wir die Verfeinerung des Lebensstils meistern. Schritt für Schritt: wenn jede Familie jedes Jahr ein Thema dieser Broschüre umsetzt, dann ist unsere Welt in zehn Jahren eine (noch) lebenswertere!

Menschlich - Lebenskultur:

Dankbarkeit, Verfeinerung des Lebensstils, lebenslange und ganzheitliche Kultivierung, Lebensreife, Familienkultur, Mut und Wertschätzung, Eigenverantwortung und Charakterstärke, Ehrenamt und Vorbild, generationenverbindende Gemeinschaft.

Ökologisch - Lebensraum:

Wertschätzung für die und achtsamer Umgang mit den Grundlagen unserer Existenz, nachhaltige Bewirtschaftung, Bodenschutz und Wasserrückhalt, Natur und Artenvielfalt, Landschaftsbild, Geomantie und harmonische Baukultur, 100 Prozent eigene Energie.

Wirtschaftlich - Regionalwirtschaft:

Zukunftsfähige Wirtschafts- und Meiskultur, Positionierung und Image (Kulinarik, Handwerk, Lebenskraft), Nah- bzw. Eigenversorgung, Verantwortung für den Standort, Kooperationskultur, Jugendausbildung, Kreativität und Innovationskraft.



**Michael
Narodoslawsky,**
Paldau

Nachhaltigkeit bedeutet dauernd an einer Welt zu arbeiten, in der die Entwicklungsmöglichkeiten zunehmen. Das erfordert einerseits, dass wir keine irreparablen Schäden an der Umwelt, aber auch unserer Gesellschaft und Kultur zulassen. Andererseits müssen wir stets daran arbeiten, uns noch besser mit der Natur, mit unserer Region und mit unserer globalen menschlichen Gesellschaft zu verbinden: wir müssen die Welt zu einem großen, lebendigen und sich entwickelnden Organismus machen!



Linda Keckeis,
Tieschen

Wenn der Mensch an dem Platz, wo er lebt, erkennt, was für ihn schon vorhanden ist und wenn er dann noch auf die Stimme seines Herzens vertraut, ist er in der Lage, mit wenig Konsum auszukommen. Von Herz zu Herz der gesamten Schöpfung in Achtung begegnen, bringt ihm dann die Erfüllung.



Viktor Wurzinger,
Jagerberg

Ein gut funktionierendes Miteinander und das gemeinsame Gestalten sind Grundelemente unserer Gesellschaft. Neben Familie und Beruf müssen das Vereinswesen, das Brauchtum und die Tradition gepflegt werden. Das sind die Werte und Strukturen, die wir für ein harmonisches Zusammenleben und eine gesunde Gemeinde benötigen.

Menschlich

Der Zuvielisation den Rücken kehrend gewinnen tiefe Beziehungen in unserem Leben wieder Bedeutung. So wird das Leben wertvoller, beständiger und lebenswerter. Neben den materiellen Bedürfnissen widmen wir uns auch unseren seelisch-geistigen Bedürfnissen. Ebenso den musischen und bildnerischen Künsten. Wer sich selbst stetig kultiviert, erlangt Herrschaft über sich und sein Leben.

Ökologisch

Die Natur ist mit ihrer Vielfalt und ökosystemaren Vernetzung eine großartige Lehrerin. Das Buch der Natur enthält Lebenskraft, Gesundheit und Weisheit. Ökologische Garten- und Landbewirtschaftung fördert Gesundheit über Generationen. Durch intelligente Nutzung der Talente und Ressourcen von Menschen und Natur werden wir die regionale Energieversorgung und Eigenständigkeit erreichen.

Wirtschaftlich

Der regionale Markt ist „rund“ – Produzenten, Händler, Mitarbeiter, Konsumenten bilden einen Lebens-, Arbeits- und Wirtschaftsraum. Die Regionalwirtschaft veredelt mit den Talenten der Menschen regionale Ressourcen zu besonderen Produkten und Angeboten. Jeder Euro, der in der Region ausgegeben wird, belebt mit 160% die Wirtschaftskreisläufe und schafft regionale Arbeitsplätze.

Im Steirischen Vulkanland haben wir eine Vision entwickelt, die uns beflügeln und motivieren soll, die uns den Sinn für unser tägliches Tun vermitteln soll. Dafür muss jede und jeder von uns die eigene Verantwortung noch stärker wahrnehmen. Unsere gemeinsame Vision: menschliche, ökologische und regionalwirtschaftliche Zukunftsfähigkeit bis zum Jahr 2025. Wenn wir unser tägliches Leben, Arbeiten und Wirtschaften in den kommenden Jahren an dieser Vision orientieren und Schritt für Schritt in unser Handeln integrieren, wird sich die Vision erfüllen. 81 Gemeinde stehen für diesen Vulkanland-Weg:

Auersbach, Aug-Radisch, Bad Gleichenberg, Bad Radkersburg, Baumgarten bei Gnas, Bierbaum am Auersbach, Breitenfeld an der Rittschein, Deutsch Goritz, Dietersdorf, Edelsbach bei Feldbach, Edelstauden, Eichfeld, Eichkögl, Fehring, Feldbach, Fladnitz im Raabtal, Frannach, Frutten-Gießelsdorf, Glojach, Gnas, Gniebing-Weißbach, Gosdorf, Gossendorf, Grabersdorf, Halbenrain, Hätzendorf, Hof bei Straden, Hohenbrugg – Weinberg, Ilz, Jagerberg, Johnsdorf-Brunn, Kapfenstein, Kirchbach in Steiermark, Kirchberg an der Raab, Klösch, Kohlberg, Kornberg bei Riegersburg, Krusdorf, Leitersdorf im Raabtal, Lödersdorf, Maierdorf, Markt Hartmannsdorf, Merkendorf, Mettersdorf am Saßbach, Mitterlabill, Mühlendorf bei Feldbach, Mureck, Murfeld, Nestelbach im Ilztal, Oberdorf am Hohegg, Oberstorcha, Ottendorf, Paldau, Perlsdorf, Perlstein, Peterdorf II, Pirching am Traubenberg, Poppendorf, Raabau, Radkersburg Umgebung, Raning, Ratschendorf, Riegersburg, Schwarzau im Schwarzautal, Sinabelkirchen, Söchau, St. Anna am Aigen, St. Nikolai ob Draßling, St. Peter am Ottersbach, St. Stefan im Rosental, St. Veit im Vogau, Stainz bei Straden, Straden, Studenzen, Tieschen, Trautmannsdorf, Trössing, Unterauersbach, Unterlamm, Weinburg am Saßbach und Zerlach.

Schritt für Schritt

So kann es nicht weitergehen, hört man vielerorts. Vieles muss sich ändern. Aber wo soll man angreifen und anfangen? Schritt für Schritt! Egal wo man beginnt, man muss nur damit anfangen. Am besten heute, weil heute ist immer der beste Tag für den ersten Schritt. Und der Mensch ist als Gestalter geboren. Sobald er was tut, beginnt das Neue Freude zu machen und die Lust auf mehr Taten wächst. Man beginnt Veränderung zu lieben und das gute Gefühl und Gewissen, das sich bei einer zukunftsfähigen Lebensweise einstellt, schafft Zufriedenheit. Zufriedenheit mit sich, seinen Schritten und ersten kleinen oder großen Erfolgen. Sie

kennen den Spruch: „Wenn viele Leute in vielen Orten viele kleine Dinge tun, verändern sie das Gesicht der ganzen Welt.“ Wir wissen seit langem, dass wir eigentlich im Überfluss auf zu großem Fuß leben. In dieser „Zuvielisation“ verbrauchen und verschwenden wir mehr, als eigentlich notwendig ist und bedenken die weitreichenden Folgen kaum. Die negativen Wirkungen auf Natur und andere Länder sind selten direkt spürbar, weil sie weit weg auftreten und erst über lange Zeiträume sichtbar werden (z.B., dass 55 Prozent des Regenwaldes bereits zerstört und weltweit 26 Prozent der Ackerböden degradiert sind und 1,6 Milliarden Menschen in extremer Armut

leben – das sind 22 Prozent). Es ist an der Zeit bewusster zu leben und das Leben zu „verfeinern“. Verfeinern bedeutet weder Verzicht noch Angst - es bedeutet sorgsam und bewusst mit dem Vorhandenen umzugehen („an Hoagl hobn“) und dabei intensiver zu leben. „Schritt für Schritt“ hilft uns dabei, in ein Thema unseres Lebens nach dem anderen einzutauchen. Und das geht so:

1. Wählen Sie ein Thema aus und machen Sie es zu Ihrem Jahresmotto!

Zum Beispiel das „Jahr der regionalen Energie“ oder „Jahr des gesunden Essens“

2. Wie sieht die derzeitige Situation bzw. Ihr Verhalten in Bezug auf das Thema aus?

Das heißt, gut überlegen, wie oft nutze, kaufe, tue oder brauche ich dieses oder jenes? Was, wie viel, wozu? Und bewusst machen, welche Folgen der Bereich auf die Umwelt, das Geldtascherl, meine Mitmenschen etc. hat.



Martina Weninger,
Gnas

Anstatt der Banane aus Südamerika im Einkaufswagen lieber einen frischen Kronprinz-Rudolf vom eigenen Garten im Magen. Anstatt im Auto mit Klimaanlage zu schwitzen, lieber mit dem Radl bei einem angenehmen Lüfterl durch die Gegend flitzen. Anstatt der überfüllten Riesenmülltonne vielleicht mal an eine etwas kleinere denken und dadurch uns und unseren Kindern Zukunft schenken.



3. Vorbilder suchen und individuelle Lösungen austüfteln.

Gibt es vorbildliche Freunde, Bekannte oder Nachbarn, die darin Erfahrung haben? Recherchieren, was zu tun ist und entscheiden was man nicht braucht bzw. wie man es in Zukunft anders macht. Diese Broschüre soll Ihnen den Einstieg erleichtern.

4. Wenn die sinnvollsten Lösungswege festgelegt sind, geht es ans Tun.

Schreiben Sie als Jahresplan auf, was wann umgesetzt bzw. erledigt wird. Schwierige Dinge (wie Essensumstellung oder eine gespannte Beziehung zum Nachbarn) werden täglich geübt und kreativ variiert. Bis es klappt, hat man ja ein Jahr Zeit.

5. Feiern Sie kleine ebenso wie große Erfolge.

Es ist wichtig eine erfolgreich umgesetzte Aktivität zu feiern. Belohnen Sie sich selbst und führen Sie sich vor Augen, was Sie bewegt haben. Laden Sie

Familie oder Freunde ein, und reden Sie über das Thema, in dem Sie mittlerweile Experte sind. Und sobald das Themenfeld erledigt ist, greifen Sie noch am Abend des Festes ein neues Thema auf und starten Sie tags darauf mit dem neuen „Jahr der XY“.

Neues Jahr, neues Thema!

Dieses wird Sie wiederum ein Jahr lang begleiten. Gehen Sie dabei wie gewohnt vor und tragen Sie damit ein weiteres Stück zur eigenen und globalen Zukunftsfähigkeit bei.

Viel Erfolg!



Reingard Meier,
Fladnitz

Bewahren, weitergeben und Neues entstehen lassen. Große Perspektiven erwachen aus dem Selbstverständlichen.



Walter Wiesler,
Hatzendorf

Ein funktionierendes Gemeinwesen setzt Menschen voraus, die bereit sind, sich in Freiheit, Eigenverantwortung und mit ihren individuellen Möglichkeiten einzubringen. Jener, der gibt, empfängt Kraft für seine Seele - nach dem biblischen Zitat: „Geben ist seliger denn Nehmen“.



Melitta Archan,
Frannach

Wir haben die Wahl! Ob wir unsere Aufmerksamkeit auf das Schöne und Gelungene lenken, oder uns fesseln lassen vom Bejammern des Ist-Zustandes, das bleibt jedem selber überlassen. Ersteres allerdings erzeugt ein Klima der Dankbarkeit und Freude. Hier können wir unser ganzes Potenzial an Kreativität und Entwicklungsfähigkeit ausschöpfen.



Alois Neumeister,
Pertlstein

Meinem Motto stets ergeben: „Von und für Veränderungen leben“ sag ich jeder Frau und jedem Mann, dass man im Steirischen Vulkanland wunderbar arbeiten und leben kann.

Denn dieses Fleckchen Erde gibt uns sehr viel, man kann alles erreichen, wenn man nur will.

Und zum Singen, Theaterspielen oder Dichten werde ich hier sehr inspiriert und man nie den Spaß daran verliert.

Und die größte Kostbarkeit unserer Breiten, sind die Menschen und deren Fähigkeiten, ist deren Einstellung zur Arbeit und zum Leben, die Selbstverständlichkeit mehr zu geben.

Die Art und Weise miteinander umzugehen, bei Not und Elend sich zu helfen und nicht weg zu sehen.



Der Vulkanland-Weg:

Neue Werte



Neue Philosophie



Neue Sprache



Neues Design



Was hier wächst und entsteht, hat Wert.

Essen & Trinken

1. Kapitel

Essen und Trinken hält Leib' und Seel' zusammen. Es gibt Lebensfreude, Genuss und Energie. Wir leben in der Kulinarischen Region, wo jedes Jahr dutzende neue und wertvolle Produkte entstehen. Lebensmittel vermitteln Identität und Herkunft.

Die Weinbauern waren Vorreiter in der Bewusstmachung von Herkunft, Lage, Sorten, Inhaltsstoffen, Veredelung und Inwertsetzung durch Bedeutung und Design. Ein Stück der „Seele des Produzenten“, seine Energien und Gedanken, werden zum Konsumenten getragen. Man ist, was man isst. Essen und Gesundheit stehen im direkten Zusammenhang. Alle Stoffe und Energien in

den Lebensmitteln (wie wir wissen hat Wasser ein „Gedächtnis“) landen direkt in uns. Gifte im Boden gelangen in unseren Körper. Eigenschaften von Regionen und Produzenten treten mit uns in Resonanz. Ob wir wollen oder nicht. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wir tragen die volle Verantwortung dafür, wohin wir beim Einkauf greifen oder was wir zu uns nehmen. Heute erzeugt die Ernährung weltweit rund 20 Prozent des ökologischen Druckes – wir haben es in der Hand, diesen auf ein Zehntel zu reduzieren. Die positiven Effekte einer zukunftsfähigen Ernährung können sich sehen lassen: sie fördert die Gesundheit,

Zukunftsfähig – was JEDER tun kann

- 🌀 **Geschmack, natürliche Aromen, Qualität**
- 🌀 **Wertvolle Inhalts- und Nährstoffe**
- 🌀 **Regional und saisonal** (Herkunft), auch bei Festen
- 🌀 **Eigener Garten, Hausmanufaktur**; heimische Sorten, Raritäten-Saatgut herstellen & tauschen
- 🌀 **Selbst zubereitet oder veredelt**, richtige Ernährung mit mehr Obst, Getreide und Gemüse
- 🌀 **Frische** statt tiefgefroren, kurze Wege
- 🌀 **Gesunde Rezepte, reines Trinkwasser**
- 🌀 **Tiergerechte und respektvolle Haltungsformen**
- 🌀 **Erneuerbare Energie** bei Anbau und Veredelung
- 🌀 **Landschaftsvielfalt, Fruchtfolge**, Humuswirtschaft, Bio oder Permakultur, Regenwassernutzung
- 🌀 **Hohe Artenvielfalt**, abwechslungsreich, Nützlich fördern, eine „Ecke“ den Wildtieren schenken
- 🌀 **Ökologische Verpackung (Papier, Glas)**, Verpackung weiter verwenden (z.B. Gläser, Flaschen)
- 🌀 **Fair Trade**, faires Einkommen bzw. Tauschen
- 🌀 **Besondere Tisch- und Esskultur, Ruhe, Zeit**; gemeinsam Essen
- 🌀 **Maßhalten, Haushalten**, Ablaufdaten kontrollieren
- 🌀 **Kompost**, Komposttoilette, Nährstoffrückführung
- 🌀 **Lebensmittel** teilen und tauschen

Vermeidbar

- 🌀 **Ungesunde Genussmittel, Naschen** (Zucker, Chips, Salz, Zigaretten)
- 🌀 **Gentechnik**
- 🌀 **Zusatzstoffe**, Konservierungsmittel
- 🌀 **Hektik und Stress** beim Essen
- 🌀 **Weite Transportwege**
- 🌀 **Verunreinigungen**, Reststoffe
- 🌀 **Aufwendige Verpackungen** wie Plastik, Aluminium
- 🌀 **Massentierhaltung**
- 🌀 **Täglicher Fleischkonsum**, z.B. Wurstsemmel und Co.
- 🌀 **Kunstdünger, Chemie, Spritzmittel**
- 🌀 **Eintönige Monokulturen**
- 🌀 **Wegwerfen**, zu viel und unnötiges Kaufen, Essensmüll
- 🌀 **Fertigprodukte**
- 🌀 **Trinkwasserverbrauch** bei Toilettenspülung oder beim Garten gießen



Karl Puchas,
Auersbach

Unser Vulkanland ist der schönste Teil Österreichs. Wir sind stolz hier in Frieden leben zu dürfen. Die fleißige Bevölkerung dieser Region hat die Infrastruktur, Kultur und Kulinarik mit viel Gefühl ausgebaut. Wo Hände und Geist zusammenwirken, zeichnet sich auch Erfolg ab. Wir wissen es zu schätzen. Darum hegen und pflegen wir dieses Stück Land.





Rosi Hofer,
Lugitsch

Als Mutter von vier Kindern ist es mir eine Herzensangelegenheit, wertvolles Essen auf den Tisch zu bringen. Nichts kann frischer und vitaminreicher direkt in den Kochtopf kommen, als die Ernte aus dem eigenen Garten! Selbstgemachtes, wie Obst- und Gemüsesäfte, Kompott, Marmeladen, Trockenobst, Kräutersalz, Tees, Suppenwürze, Blumensträuße werden in der Familie geschätzt. Als „Lebensgärtnerin“ im Vulkanland stehe ich zur schonenden und ökologisch nachhaltigen Anbauweise. Transportwege, Dünge- und Spritzmittel fallen weg, die Selbstversorgung ist mein Beitrag zum Klimaschutz und entlastet deutlich meine Haushaltskasse.

schützt das Klima, erhöht die Wertschöpfung vor Ort und sichert so Arbeitsplätze. Zu den bestehenden 5.000 Jobs im Bereich Ernährung können durch die Belebung des Regionalkonsums weitere 2.000 dazukommen. Vielleicht ist der Traumjob Ihrer Kinder darunter. Durch den Kauf von nur 10 Prozent mehr an regionalen Produkten werden diese Waren statt durchschnittlich 1.700 km nur 150 km weit transportiert (das bedeutet eine Reduktion von 2 Mio. LKW-Kilometern pro Jahr). Und für das Vulkanland würde das 22 Mio. € mehr Wertschöpfung bedeuten und 34.500 kg weniger Stickoxyde. Darüber hinaus schafft die Kultivierung angepasster Sorten Versorgungssicherheit, Landschaftsvielfalt und ein Stück Unabhängigkeit. Für Massenware und globale Einheitsproduktion ist sich das Vulkanland zu schade. Die nachhaltige Bewirtschaftung unserer Böden im Garten bzw. in der Land- und Forstwirtschaft spielt für unsere ökologische Zukunftsfähigkeit eine tragende Rolle (vgl. Bodencharta). Der Boden

gewinnt an Lebendigkeit, Fruchtbarkeit und Widerstandsfähigkeit gegen Starkregen und Trockenperioden und ist stabiler Nährboden für gesunde Lebensmittel und kulinarische Spezialitäten. Ein vitaler Boden ist ein Schatz. Seine Instandhaltung und Inwertsetzung haben oberste Priorität. Die Bodenfruchtbarkeit ist das wertvollste Gut und die langfristige Grundlage der Zukunftsfähigkeit! Unbewirtschaftete Stellen sichern als ökologische Nischen und Genressourcen den Wildarten das Auskommen. Achten wir unseren Lebensraum, er ist die Grundlage unserer Existenz.



Christa und Heinz Unger,
Mitterlabill

Mit der Natur zu kommunizieren ist abenteuerlich und erfüllend zugleich. Man lernt die Schöpfung zu verstehen und zu respektieren. Das Gefühl, dem Paradies auf der Spur zu sein, ist dabei der schönste Lohn.





Helfried Otter,
Bierbaum a. A.

„Lieber eine Kerze anzünden, als über die Finsternisklagen“ - Man kann so vieles schlecht reden. Doch stattdessen ist es hilfreicher, mitzureden, mitzudenken, mitzuwirken, mitzuhelfen und mitzutragen. Miteinander Projekte und Aufgaben anpacken und etwas nachhaltig Positives schaffen. Die Menschen zu diesem Denken zu motivieren, das ist mir ein persönliches Anliegen.



Karl Turza,
Ilz

Regional statt International. Aus der Region – mit der Region – für die Region. Alles in allem „back to the egg“ (zurück zum Ei).



Mario Hofer,
Petersdorf II

Auf der Suche nach der maximal möglichen Unabhängigkeit stoßt man immer wieder an Grenzen - oft sind diese Grenzen aber nur im Kopf. Egal ob Lebensmittel, die selbst produziert oder regional gekauft werden, oder Energie und Wasser, das vor Ort erzeugt wird oder gelebte Nachbarschaft. Der notwendige Aufwand ist gering im Vergleich zur drohenden Abhängigkeit von globalen Konzernen und internationalen politischen Entscheidungen. Wenn wir erkennen, dass wir unser persönliches Umfeld positiv gestalten können, sind wir bereits am Weg zur Unabhängigkeit. Und diese bedeutet für mich Freiheit.



Franz Glanz,
Fehring

Trinkwasser ist das wertvollste Gut des täglichen Gebrauches. Die Errichtung und Instandhaltung einer zukunftsfähigen Trink- und Nutzwasserversorgung stellen eine maßgebliche Herausforderung dar – dies speziell in Zeiten extremer Trockenperioden oder anderer Krisenszenarien. Ein schonender Umgang mit unserem „Lebensmittel Nr. 1“ in Verbindung mit einer qualitätsvollen Erhaltung der bereits bestehenden Infrastruktur ist daher unverzichtbar. Ein zukunftsfähiger Lebensstil in Verbindung mit einem notwendigen Bodenschutz sichert unsere Grundwasservorkommen und Wasservorräte. Diesen Bewusstseinswandel gilt es zu unterstützen und zu fördern.



Mehr Informationen und Wissen

Internet: www.vulkanland.at (Kulinarische Region, Bodencharta, Hausmanufaktur), www.gesund.vulkanland.at, www.fairtrade.at, www.lsr-ooe.gv.at, www.issgesund.at, www.zentrum-der-gesundheit.de, www.oege.at, www.sonntaler.net, www.gscheit-feiern.steiermark.at, www.bmlfuw.gv.at etc.

Broschüren: Bodencharta, Hausmanufaktur, Bio im Steirischen Vulkanland, Festkultur, Wirtshauskultur

Beteiligungsmöglichkeiten: Netzwerk Arche Noah (Sorten erhalten), Lebensgärten, Bewusstseinsbildung Bodencharta etc. und Schulungen

Hausmanufaktur Steirisches

Vulkanland: „Download der Etiketten“ unter http://www.vulkanland.at/upload/docs/modules/news_details/00000001493.11.jpg





*100 Prozent eigene
Energie ist
möglich.*

Energie & Mobilität

2. Kapitel

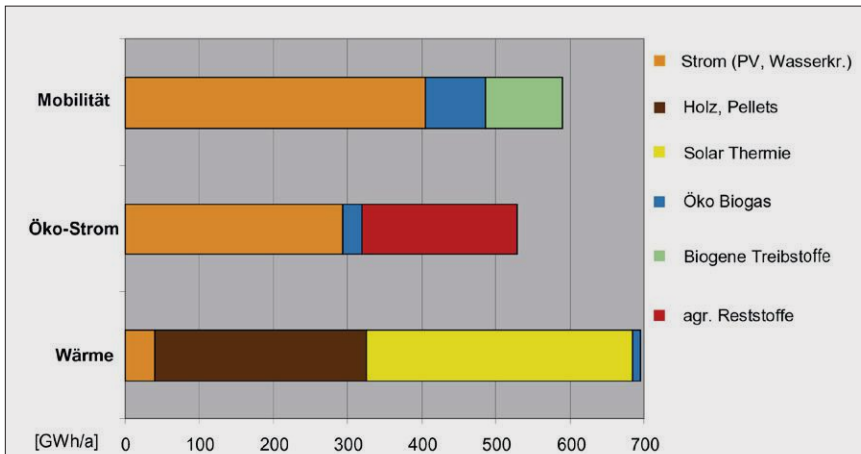
Derzeit kommen 78 Prozent der Energie von außen und wir verlieren dadurch 87 Prozent der Wertschöpfung am Energiemarkt. Über 120 Millionen Euro fließen pro Jahr allein für Diesel, Benzin, Öl und Erdgas aus der Region. Diese „fossilen Energieträger“ gehen weltweit dem Ende zu - viel kritischer ist aber der Ausstoß von Treibhausgasen bei deren Verbrennung. Er verursacht den Löwenanteil am Klimawandel weltweit und etwa 70 Prozent der gesamten ökologischen Belastungen der Region. Durch die Umsetzung der Energievision Vulkanland 2025 sollen in den kommenden Jahrzehnten 100 Prozent

eigene Energie vor Ort erzeugt werden. Das geht sich nur aus, wenn das erste Gebot Vermeidung und Effizienzerhöhung ist. Dazu zählen zum Beispiel das Dämmen von Gebäuden, energieeffiziente Geräte oder der Umstieg auf Elektroantriebe in Fahrzeugen.

Dadurch wird sich der Energiebedarf für Wärme und Mobilität in Zukunft um etwa 50 Prozent reduzieren. Grundsätzlich stehen in Zukunft folgende wesentlichen Potenziale zur Energiegewinnung vor Ort zur Verfügung:

(siehe tabellarische Aufzählung auf der nächsten Seite)

- ☺ **Sonnenenergie:** Solarthermische Kollektoren, Fotovoltaik am Dach (PV)
- ☺ **Feste Biomasse (für Heizung und Verstromung):** Holz und agrarische Reststoffe
- ☺ **Öko-Biogas** (schonend aus Reststoffen gewonnen) und biogene Treibstoffe (verflüssigte Biomasse aus Reststoffen für Verbrennungskraftmotoren)
- ☺ **Wasserkraft**



Die Graphik zeigt, wie die entsprechenden Potenziale im Vulkanland in Zukunft eingesetzt werden könnten. In Summe wird Energie für alle um 70 Mio. € pro Jahr günstiger (durch die Energievermeidung). Dadurch bleibt Wertschöpfung in der Höhe von 190 Mio. € in der Region und schafft über 3.000 neue Arbeitsstellen. Die Krisenabhängigkeit fällt und der Ökologische Fußabdruck des Energiesystems sinkt um über 85 Prozent. Durch Biomasse als Speicher kann in den energiekritischen vier Monaten November bis Februar auch sonnenunabhängig Energie produziert werden.



Karl Puchas jun.,
Auersbach

Nur die größten Optimisten glauben daran, dass wir ewig so weiter leben und wirtschaften können wie jetzt. So lange wir ständig mehr verbrauchen als wir haben, nutzen wir bereits jetzt die Ressourcen der Zukunft. Nutzen wir für unsere Energieversorgung doch jene Ressourcen, die in der Region zur Verfügung stehen. Das bedeutet für uns im Vulkanland die Nutzung von vorwiegend Biomasse (Holz) und Sonnenenergie fürs Heizen, Warmwasser, Treibstoff und Strom im Haushalt. Die Umstellung ist möglich, dazu ist nur etwas Umdenken und Mut notwendig.



Sepp Hödl,
Mühdorf

Ich möchte die Menschen für das Radfahren im Steirischen Vulkanland begeistern. „Freiheit auf zwei Rädern“ kann gelenksschonend mit Genuss und auch mit Leidenschaft betrieben werden. Mit dem Rad schonen wir die Umwelt und fördern unsere Gesundheit. Egal in welchem Alter: mit dem Rad halten wir uns und die Natur fit.
www.vulkanbiketours.at



Zukunftsfähig – was JEDER tun kann

- ☉ **Einsatz erneuerbare Energie aus der Region** bei der Heizung, für Strom und in der Mobilität
- ☉ **Dämmen von Gebäuden** und dadurch Klimaanlage vermeiden, Fenstertausch; Energieberatung
- ☉ **Kurze Strecken zu Fuß gehen oder radeln** (erspart das Fitnesscenter und stärkt den Körper)
- ☉ **Umstieg auf Elektroautos** oder biogene Kraftstoffe
- ☉ **Fahrgemeinschaften**, gut organisieren – weniger fahren, Synergien nutzen, Carsharing, Kontakte
- ☉ **Öffentliche Verkehrsmittel nutzen**
- ☉ **Installation von thermischen Solaranlagen für Warmwasser und Heizung**; Abwärme nutzen
- ☉ **Umstellung der Heizung auf Biomasse** (vor allem statt Strom, Wärmepumpen, Kohle, Öl, Gas)
- ☉ **Installation von Fotovoltaikanlagen am Dach** oder Umstieg auf Ökostrom, Lastmanagement einbauen; Beteiligung an Fotovoltaikanlagen
- ☉ **Nutzung energieeffizienter Geräte**, LED Licht
- ☉ **Freizeitnahversorgung**, nahe Reise- und Urlaubsziele; Urlaub vor Ort
- ☉ **Regional einkaufen** - von Handwerkern und Händlern
- ☉ **Beteiligung an bzw. Investition** in Mehrstoffzentren, Nutzung von Reststoffen oder Aufbereitung von Altstoffen

Vermeidbar

- ☉ **Fossile Energieträger** (Kohle, Koks, Gas, Öl, Benzin, Diesel)
- ☉ **Atomenergie**
- ☉ **Klimaanlage**
- ☉ **Wärmepumpe, Stromheizung**, Strahlungspaneelle
- ☉ **Flugreisen**
- ☉ **Hoher Standby-Verbrauch**
- ☉ **Ungebrauchte Geräte** eingeschaltet lassen
- ☉ **Lärm, Emissionen, Abgase**: Treibhauseffekt, Klimaextreme
- ☉ **CO₂-Ausstoß, Luft- und Umweltverschmutzung**
- ☉ **Weite Transportwege**
- ☉ **Energieverschwendung**; Fenster im Winter offen lassen; niedriger Reifendruck
- ☉ **Fotovoltaikanlagen „auf der Wiese“**



**Florian
Lugitsch,**
Gniebing

Unsere lebenswerte Region hat es sich verdient bestmöglich an unsere Kinder weitergeben zu werden. Somit ist es unsere Pflicht, alles für die Erhaltung dieses Teiles der Erde zu tun; mit erneuerbarer und selbsterzeugter Energie sowie neuer innovativer Mobilität können wir viel erreichen. Lasst uns gemeinsam dieses Stückchen Erde pflegen!



**Gerhard
Scharmer-
Rungaldier,**
Feldbach

Wer viel von der Welt gesehen hat, der schätzt erst unsere lebenswerte, saubere und intakte Region. Deshalb muss Umweltschutz und ein Ressourcen schonendes Miteinander in den Köpfen unserer liebenswerten Menschen in der Südoststeiermark einen festen Platz finden. Große CO₂-Einsparungen entstehen durch kurze Transportwege und regionalen Kauf. Eine persönliche Kommunikation auf Augenhöhe ist der Garant für eine zukunftsfähige, regionale Lebensweise!



**Susanne
Lucchesi Palli,**
Weinburg/S.

Der Klima- und Energiemodellregion Grünes-Band Mureck ist Klimaschutz ein zentrales Anliegen. Das Bewusstsein für die generationenübergreifende Verantwortung muss wachsen und geschärft werden. Daher gilt es den Menschen mit geeigneten Maßnahmen nachvollziehbar zu machen, dass Klimaschutz auch eine Frage des eigenen LEBENSstils ist. Erst wenn wir erkennen, was uns die Natur alles bietet, und wenn wir die Zusammenhänge zu verstehen beginnen, dann wird das Wort „schützenswert“ bedeutungsvoll.



**Franz
Monschein,**
Studenzen

Das Wachsen von Jung und Alt in gegenseitiger Wertschätzung ist das größte Geschenk zur Erhaltung einer Tradition. Ein lebendiges Miteinander entsteht dann, wenn Alt und Jung sich respektieren und voneinander lernen. Dann passiert nachhaltige Zukunft von alleine.



Mehr Informationen und Wissen

Internet: www.vulkanland.at (Energievision 2025, Waldcharta), www.lea.at, www.ich-tus.steiermark.at, www.solarwaerme.at, www.energieinstitut.at, www.respect.at, www.biohotels.info, www.grueneautos.com, www.carsharing247.com, www.energiesysteme-derzukunft.at, www.klimaaktiv.at etc.

Broschüren: Energievision 2025, Waldcharta, Reichtum unserer Lebenskultur

Beteiligungsmöglichkeiten: Biomassenaahwärme, PV Großanlagen, Aktionsgruppe Elektromobilität, Syngas, Bewusstseinsbildung und Schulungen

Wertvoller Hinweis: Winterspitzenlasten können durch den Verzicht auf Wärmepumpen, Strahlungspaneel und sonstige Stromheizungen vermieden werden. Dämmung, Beschattung und intelligente Lüftung vermeiden Klimaanlage. Künftig werden Energieträger aus Biomasse in „Mehrstoffzentren“ nur aus Reststoffen bzw. Nebenprodukten der Lebensmittel- und Werkstoffproduktion gewonnen.



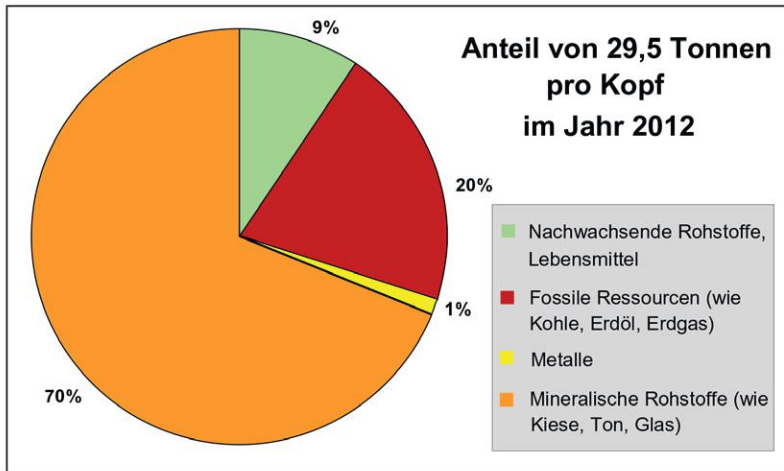
*Ohne Wertschätzung
wird das Wertvollste
wertlos.*

Konsum & Reparatur

3. Kapitel

Wenn wir davon ausgehen, dass die Wirtschaft für die Menschen arbeitet und die öffentliche Hand für die Gesellschaft da ist, dann verursacht der „Mensch als Konsument“ die gesamte Produktion und Infrastruktur. Was man verursacht, dafür ist man verantwortlich. Unser gesamter Konsum wiegt pro Jahr und Nase 29,5 Tonnen. 27 % fallen davon direkt in den Haushalten, 41 % durch die öffentliche Hand (vor allem Strassen und Gebäude) und 32 % in der Wirtschaft an. 70 % sind mineralischer Natur, d.h. Steine, Sande, Tone für Ziegel und Glas und 9 % sind biogenen Ursprungs, vor allem Lebensmittel, Holz

und Papier. Kritisch für die Umwelt sind besonders die Gruppe der fossilen Rohstoffe (Plastik/Kunststoffe, Diesel, Benzin, Gas, Kohle) und Metalle (z.B. Eisen, Kupfer, Aluminium, Blei). Beide Gruppen haben einen großen Ökologischen Fußabdruck bei der Gewinnung und bei der Entsorgung. Vor allem die fossilen Rohstoffe müssen in Zukunft durch Sparsamkeit und nachwachsende Rohstoffe ersetzt werden. Die Stoff- und Energieflüsse, die wir mit unserem Konsum weltweit auslösen, haben bereits das ökologisch verträgliche Maß bei weitem überschritten. Dabei sind vor allem wir - die Industrienationen – die Hauptverursacher, die 90 % der



globalen Ressourcen beanspruchen. Wie bei der Ernährung brauchen wir auch im Konsum eine „Verfeinerung“. Das fängt beim Spielzeug an - geht über die Haushaltsgeräte, Autos, PC, TV, die Möblierung, Gebrauchsgegenstände, Schuhe und Kleidung, das Werkzeug, Garten- und Hobbygerätschaften, Wasch- und Putzmittel, Hygieneartikel, Zeitungen und Bücher - und endet beim Haus und der Außengestaltung. Im Bewusstsein, dass Kon-

sumgüter bei Anschaffung, im Betrieb, bei der Reparatur und Entsorgung Aufwand für Umwelt und Geldbörse verursachen, müssen wir die Wahl treffen. So kann ein Kühlschrank etwas teurer im Kauf sein (weil er besser gedämmt ist, einen energieeffizienten Kompressor und eine bessere Steuerung hat), dafür braucht er aber um 30 % weniger Energie (was über 20 Betriebsjahre den Mehraufwand locker wett macht) und ist reparaturfreundlich.



Erich Trummer,
Gnas

Wir können voller Stolz sagen – unsere Vulkanlandregion wird „wahrgenommen“. Dies weiter zu tragen und zu vermitteln, soll (muss) unsere Aufgabe sein. Bei all unserem Handeln und Tun müssen wir im Auge behalten, dass wir für unsere Jugend bzw. für die nächsten Generationen Perspektiven und Werte schaffen, diese schöne Region als ihren Lebensmittelpunkt anzusehen. Nur die Jugend kann diese Vision weitertragen und ausbauen.



Anna Mir,
Bad Radkersburg

Es macht Freude in Bad Radkersburg und Radkersburg Umgebung ein Netzwerk im Sinne einer erweiterten Nachbarschaftshilfe auf ehrenamtlicher Basis aufzubauen. Es gilt Alltagsdienste bzw. Überbrückungshilfen für verschiedene Lebensbedürfnisse in Form einer Hilfsbörse anzubieten. Das Zeit-Hilfs-Netz soll für alle Bürger ein „Haus der Begegnung“ sein und Gemeinschaft und Freundschaft fördern.



Raphaela
Steiner,
Leidersdorf

Ich bin eine sorgfältige Einkäuferin und achte darauf, wo Produkte hergestellt werden, unter welchen Bedingungen, aus welchen Stoffen das Kleidungsstück besteht. Wenn diese Faktoren am Produkt nicht erkennbar sind, frage ich im Geschäft nach. Das schafft Bewusstsein und kann zu einem Denkanstoß für den Verkauf von fairen ökologischen Produkten führen oder bestärken, nachhaltig produzierte Waren zu verkaufen.



Zukunftsfähig – was JEDER tun kann

- 🌀 **Vereinfachung der Lebensbereiche**, weniger ist oft mehr; Klasse statt Masse
- 🌀 **Geringer Ressourcenverbrauch**, nachwachsende Rohstoffe, Einsatz erneuerbarer Energien, nachhaltige Bewirtschaftung, kurze Wege
- 🌀 **Lebenszyklus-Betrachtung**, Ökodesign
- 🌀 **Respekt vor den Dingen und „an Hoagl hobn“** – Nutzungskultur und Maßhalten
- 🌀 **Regionale Herkunft** (Rohstoffe, Energien, Handwerker)
- 🌀 **Reparieren bzw. Adaptieren statt wegwerfen**; Inwertsetzung des handwerklichen Geschicks, selbstwartbar bzw. pflegbar; effiziente Geräte, langlebige Qualität
- 🌀 **Ökologische Reinigungs-, Wasch- und Pflegemittel**
- 🌀 **Bei seltenen Gebrauch: gemeinsame Nutzung** von Geräten und Werkzeug, Ausleihen oder Mieten statt Kaufen; Synergien nutzen
- 🌀 **Ausmisten und weiterverkaufen** (Second Hand), Müll trennen, Mehrfachnutzung
- 🌀 **Innovationskraft und Erfindungsgeist**, Synergien, Systemlösungen, flexible Gerätschaften
- 🌀 **Keine oder ökologische Verpackung** (Holz, Papier)
- 🌀 **Geld/Aktien vor Ort investieren** „crowd sourcing“ und Gemeinschaftsanlagen, Bibliotheken, etc.
- 🌀 **Kaskadische Nutzung in „Mehrstoffzentren“**; Reststoffnutzung, Kompost-Toiletten bauen

Vermeidbar

- 🌀 **Ramsch** - was nicht wirklich gebraucht wird
- 🌀 **Kurzlebige Modeprodukte**
- 🌀 **Fossile Rohstoffe**
- 🌀 **Produkte der Globalwirtschaft**
- 🌀 **Ungesunde Inhaltsstoffe oder Beschichtungen**; Schadstoffe in Textilien und Gütern
- 🌀 **Weite Transportwege**;
- 🌀 **Aufwendige Verpackungen**: Plastik, Aluminium
- 🌀 **Lärm, Abgase, Wasserver-schwendung/verschmutzung**
- 🌀 **Standby-Verbrauch >0,5W**, Energieverschwendung
- 🌀 **Abfall, Sperr-/Sondermüll**
- 🌀 **Internationale Investmentfonds, Aktien**
- 🌀 **Alle paar Jahre neues Auto**, Handy und Computer
- 🌀 **Prospekte, Werbeflut**
- 🌀 **Aggressive Putz- und Waschmittel** bzw. Kosmetika
- 🌀 **Fette, Textilien, Chemikalien in den Abfluss**





Mehr Informationen und Wissen

Internet: www.vulkanland.at (Meisterkultur, Ressourcen Wende), www.aww.steiermark.at, www.umweltberatung.at, www.lifethek.de, www.wir.de, www.garten-teilen.de, www.miete.at, www.mietenstattkaufen.info, reparatur.at, www.rusz.at, www.carmen-ev.de, www.nova-institut.de/bio, www.ecodesign.at, www.humana.at, www.repanet.at, www.topprodukte.at, etc.

Broschüren: Meisterkultur, Reichtum unserer Lebenskultur, Energievision 2025, Konzept Mehrstoffzentren

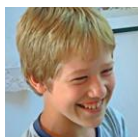
Beteiligungsmöglichkeiten: Teilnahme an und Aufbau von Miet-/Tauschringen bzw. Sharing in der Nachbarschaft, Mehrstoffzentren (Grüne Bioraffinerie, Syngas, u.ä.), Bewusstseinsbildung und Schulungen

Die Wachstumswirtschaft baut auf immer höheren Konsumraten von Modellen-Ramsch mit geplanter Obsoleszenz. Die Qualitäts-Regionalwirtschaft setzt auf langlebige, zeitlose und edle Wertobjekte. Vor allem Letzteres erzeugt eine zukunftsfähige Wirtschaft. Dass das zuerst mehr kostet und dann viel mehr bringt, liegt auf der Hand. Daher gilt es Konsumentenverantwortung wahrzunehmen, Verbraucher-Gemeinschaften oder regionale Vertriebsnetzwerke aufzubauen und die Regionalwirtschaft wertzuschätzen. Regionale Betriebe investieren vor Ort, bieten Jobs, achten auf regionale Rohstoffe und zeigen in und mit ihren Produkten ihre Liebe und Verbundenheit zur Region. Was im Vulkanland entsteht, hat Wert. Mit der Innovationskraft regionaler Betriebe geht sich eine zukunftsfähige Eigenversorgung mit Lebensmitteln, Naturstoffen und Energie aus. Die intelligente Veredelung regionaler Ressourcen ist ein Gewinn für uns und alle nachfolgenden Generationen.



Andrea Kattinig,
Bad Gleichenberg

Nur weil etwas nicht mehr ganz neu ist, muss es nicht schlecht sein. Viele Dinge lassen sich tadellos weiterverwenden, trotz Vorlieben. Manchmal brauchen sie nur eine neue Funktion.



Andreas Weber.
Raabau

Ich versuche regionale Produkte zu kaufen, um meinen ökologischen Fußabdruck zu verringern und so zum Klimaschutz beizutragen.



Nicole Maria Steinwender,
Kirchbach

Unsere Kleidung ist unsere zweite Haut, mit der wir ständig in Berührung kommen. Daher achten wir auf hochwertige Inhaltsstoffe beim Kauf unserer Waschmittel, damit wir unsere Haut und Umwelt frei von belastenden Chemikalien halten. Mit geringer Dosierung können wir im Bereich Rohstoffe, Energie, Transport, Verpackung, Entsorgung u.v.m. sparsam umgehen.



*Mit der Beachtung
steigt die Achtung
und Zufriedenheit.*

Bauen & Wohnen

4. Kapitel

Die neu entflammte Liebe zur Landschaft und ihren markanten Jahreszeiten hat unsere Beziehung zu ihr vertieft und gefestigt. Die uns umgebende Schönheit der Natur erweitert unsere Wahrnehmung und stellt uns heute im Umgang mit Bauten und Ortsbildern vor neue Herausforderungen. Landschaftsgerechtes Bauen im Lebensraum verlangt Achtsamkeit, weil unsere Entscheidungen über hunderte Jahre sichtbar bleiben. 8.000 Hektar für Bauten, Verkehr und Infrastruktur wurden im Vulkanland bereits überbaut (ca. 6,5 % der Gesamtfläche). Die Menschen im Vulkanland lieben ihr Wohnhaus. Häuser, Räume und Garten

werden wunderschön gepflegt und gestaltet. Sie bieten ein Zuhause voll Lebensqualität und Wohlfühlfaktoren. Im Schnitt halten wir uns 90 % unserer Lebenszeit in Innenräumen auf. Und rund 300 Mio. € Haushaltsausgaben der Vulkanländer fließen pro Jahr in Wohnung, Einrichtung und Garten. Damit sind sie mit Abstand unsere größten Lebensinvestitionen.

Damit ist klar, dass unsere zukunftsfähige Lebensweise diametral mit dem Thema Wohnen zusammenhängt. Daher investiert man besonders hier in sachgemäße, langfristige Planung und zieht erfahrene Menschen zu Rate. Gute Planung und intelligente Umsetzung

rechnen sich in wenigen Jahren – sei es bei der Renovierung oder im Neubau. Die Veredelung der Bausubstanz in Richtung Zukunftsfähigkeit braucht Innovation. Intelligente und zeitgemäße Haustechnik, erneuerbare Energieversorgung, bauökologische Standards und flexible Raumkonzepte erhöhen Lebensqualität und Gesundheit über Jahrzehnte und Generationen. Baukultur reift mit der Tiefe unserer Einblicke in das „Zusammen-Leben“. Baukultur ist die materielle Übersetzung von Lebenskultur in das eigene Umfeld. Liebevolle, schlicht gehaltene Räume strahlen Behaglichkeit und Wohlfühlen aus. Hier findet Harmonie den Weg in die Familie. Die Lebenskultur sowie die Nutzungs- und Wohnkultur müssen jedoch durch die Familie bzw. den Eigentümer erarbeitet und erhalten werden. Es lohnt sich, ins Zusammenleben ebensoviel zu investieren, wie ins Bauwerk. Die überladene Zuvielisation hinter sich lassend gibt man der Familienkultur Platz, weil viel Freude im Gemeinsamsein liegt.

Vulkanländische Baukultur gründet sich auf Einfachheit und Schlichtheit - klare Baukörper, harmonische Proportionen und das behutsame Einfügen in die Umgebung. Regionale Baumaterialien, nachhaltige Energieversorgung, natürliche und einfache Formgebung und regionstypische Bepflanzungen sind wichtige Aspekte der neuen Regionalität. Nichts adelt die Landschaft intensiver als ihre eigenen Materialien, Formen und Farben. Gut durchdachte Baukultur macht die Landschaft insgesamt schöner als sie war. Die Baukultur als Maßstab unserer Liebe zur Landschaft schafft mit geringstem Energie- und Rohstoffverbrauch maximale Lebens- und Wohnqualität. Durch die Verwendung von ökologischen Materialien und atmungsaktiven Oberflächen wird ein Beitrag zur Gesundheit und Umwelt geleistet. Eine gemeinsame Linie in der authentischen Architektur des Vulkanlandes wird die Region als Landschaftsjuwel ausbauen und der jungen Identität sichtbaren Ausdruck verleihen.



Gert Rücker,
Rohr bei Edelsbach

Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer unternehmerischen Tätigkeit. Es gibt kein billiges Produkt. Es geht in Wirklichkeit um die Frage, wer den Preis bezahlt, wann und in welcher Form. Wir beeinflussen sowohl mit der Herstellung, als auch mit dem Kauf von allen Produkten, den Lebensraum zukünftiger Generationen.



Veronika Kaufmann,
Pirching am Traubenberg

Familie ist die wichtigste Gemeinschaft in meinem Leben! Mit gut funktionierenden Familien wird eine positive Gestaltung des persönlichen Umfeldes möglich. Dies wirkt sich positiv auf unsere Gemeinschaft und auf unser Zusammenleben aus. Familien leisten einen wesentlichen Beitrag für unsere Zukunft und sind ein Garant der Nachhaltigkeit. Diesen Wert kann man durch Geld nicht ersetzen – er ist ein Schatz für unsere Zukunft.



Thomas
Baumgartner,
Feldbach

Unsere Zeit ist geprägt von Beschleunigung, Reizüberflutung, einer kollektiven Überforderung. Um zukunftsfähig bleiben zu können, brauchen wir Rückhalt, Sinn, Begegnungen. Wir brauchen Räume, die dazu beitragen, dies zu ermöglichen. Und wir brauchen eine gehörige Prise Humor, um uns, unsere Räume, unsere Zeit immer wieder aufs Neue in Frage stellen zu können.



Zukunftsfähig – was JEDER tun kann

- 🌀 **Handwerk aus der Region der Meister**, regionaler Einkauf
- 🌀 **Natürliche, schonend verarbeitete Materialien**
- 🌀 **Zeitloses Design**, ästhetische, ortstypische Form- und Farbgebung, regionales Pflanzgut
- 🌀 **Vereinfachung und Vertiefung der Lebensbereiche**; stilvolle Reduktion auf das Wesentliche
- 🌀 **Flächenschonend, schlicht**, Bodencharta (Versiegelung)
- 🌀 **Landschaftsgerechtes Baukultur**; gelungene Eingliederung ins Ortsbild, Anpassung an die Geländeformen
- 🌀 **Berücksichtigung der Gesamtkosten** (Bau-, Betrieb-, Instandhaltungs- und Entsorgungskosten); Wertesicherung durch Wartung
- 🌀 **Sach-/fachgerechte Planung und Beratung**, Wertschätzung der Handwerker und Planer, Architektur
- 🌀 **Langlebige Böden, Möblierung bzw. Ausstattung**, wertbeständig und tiefgehend ausgeführt
- 🌀 **Energie- und Lastmanagement, Tageslicht**, Einsatz erneuerbare Energie aus der Region, ökologische Dämmung mit U-Wert <0,15 der Wände/Decken
- 🌀 **Frischlufte und gutes Raumklima**; Erholungsbereiche und Verbindung ins Freie
- 🌀 **Anbindung an Siedlungsraum und Kernverdichtung**, kurze Wege für Erledigungen und Aktivitäten
- 🌀 **Regenwassernutzung**, ökologische Gartenpflege
- 🌀 **Bestehendes nutzen** bzw. revitalisieren statt neu bauen

Vermeidbar

- 🌀 **Zu groß, teuer, abgeschieden**, voluminös, pompös, protzig - kurzfristige/schlechte Planung
- 🌀 **Schlechte Dämmung**, großer Energieschwund
- 🌀 **Minderwertige Baustoffe**, schlampig verarbeitet
- 🌀 **Schadstoffe** in billigen Bauteilen und Möbeln
- 🌀 **Weite Transportwege**
- 🌀 **Energieverschwendung**
- 🌀 **Zersiedelung**
- 🌀 **Übermäßige Pflasterung**, Versiegelung
- 🌀 **Massive, wuchtige Baukörper**
- 🌀 **Hohe Betriebs- und Erhaltungskosten**
- 🌀 **Ortsuntypische Architektur und Gestaltungselemente**
- 🌀 **Überladene Räume**
- 🌀 **Seltenes Lüften**, Feuchtigkeit, Schimmel





Marianne Müller-Triebl,
Bad Gleichenberg

Eine zukunftsfähige Lebensweise verlangt von uns offenes Denken, Engagement, Aufgeschlossenheit unseren Mitmenschen gegenüber und einen achtsamen Umgang mit der Natur. Nötig ist auch die Bereitschaft der Politik, sich für Arbeitsplätze, den Ausbau des öffentlichen Verkehrs und die Erhaltung der kleinstrukturierten Landwirtschaft einzusetzen. Vor allem für junge, gut ausgebildete Frauen soll das Leben im ländlichen Raum attraktiver werden. Ich wünsche mir, dass es uns gelingt, mit Freude und Eigenverantwortung unsere Region zukunftsfähig zu gestalten.



Bettina Öttl,
Ratschendorf

Die Frau leistet in der Familie unschätzbare, aber leider unbezahlte und oft auch ungeschätzte Arbeit. Und das obwohl die Familie und somit auch die Leistungen der Frauen die Basis der Gesellschaft bilden. Es ist mir privat und beruflich ein Anliegen, die Wertschätzung des Berufes Mutter zu heben – weg von der Ver-Institutionalisierung – hin zur so wichtigen Keimzelle Familie.



Bernard Wieser,
Mühldorf bei Feldbach

Wir Vulkanländer haben eine innige Beziehung zu unserer Landschaft. Wir wissen um ihre Werte und empfinden jeden Tag eine Genugtuung, hier zu wohnen, zu arbeiten und zu leben. Dabei steht nicht das Einkommen im Vordergrund, sondern das Lebensgefühl.

In Zukunft soll uns mehr Zeit für uns selbst zur Verfügung stehen, damit uns diese Werte weiterhin bewusst bleiben.

Im Übrigen wünsche ich mir, dass wir gemeinsam an der Zukunft und Lebensqualität arbeiten und der „Fast-Life-Kultur“ entsagen können. Wenn wir selbst glücklich sind, werden wir das auch anderen zeigen können. Glückliche Menschen formen eine vielfältige, belebte Kulturlandschaft. Die Landschaft ist ein Spiegelbild der Menschen, die in ihr leben.



Mehr Informationen und Wissen

Internet: www.meisterkultur.at, www.vulkanland.at (Baukultur., Ressourcen Wende), www.vulkanland.at/de/handwerksregion, www.greenbuilding-magazin.de, www.earthship.com, www.architekturpolitik.at, www.baukulturreport.at, www.nachhaltigkeit.steiermark.at, www.ich-tus.at, www.umweltberatung.at, www.ecodesign-beispiele.at, www.blauracke.at, www.natur.vulkanland.at, etc.

Broschüren: Baukultur, Meisterkultur, Reichtum unserer Lebenskultur, Naturführer Steirisches Vulkanland, Energievision 2025

Beteiligungsmöglichkeiten: Handwerkskooperationen, Baukultur Beirat in Gemeinden, Vereine zu Landschaftsschutz und Brauchtum, Bewusstseinsbildung und Wissensweitergabe



*Mit den Grundlagen
unserer Existenz
achtsam umgehen.*

Gemeinschaft & Kultivierung

5. Kapitel

Den Menschen freut der Mensch. Er ist ein Gemeinschaftswesen. Zusammen geht alles leichter, vor allem auch die Schritte in Richtung Zukunftsfähigkeit und Gemeinwohl. Beides ist nur gemeinsam zu erreichen. Füreinander da sein, Wissen weitergeben, sich vernetzen, teilen und offen austauschen sind daher die Kernbereiche der Zukunftsfähigkeit. Aber es ist alles andere als leicht, füreinander da zu sein, zusammenzuhalten und zusammenzuwirken. Diese Fähigkeiten muss jeder Mensch in sich entwickeln – „kultivieren“. Kultivierung bedeutet Arbeit, vor allem an sich selbst und seinen anvertrauten

Bereichen in der Gemeinschaft. In der Familie, der Basiszelle der Kultur des Zusammenlebens, liegen der Ausgangspunkt höchster Lebenskultur und der Ursprung der Menschlichkeit. Das Festhalten an menschlichen Werten und die Liebe füreinander sind die tragenden Kräfte jeder Gemeinschaft. Jeden Tag stehen wir vor neuen Aufgaben und Geschenken und bekommen die Chance, unsere vielfältigen Ausdrucksformen zu kultivieren. Kultiviertheit empfinden wir als stete Verfeinerung, innere Stärke und zunehmende Echtheit, die als geschliffener Diamant am Lebensabend zu strahlen beginnt. Und das kultivierte

Zukunftsfähig – was JEDER tun kann

- 🌀 **An der individuellen persönlichen Entwicklung** arbeiten (Zeit für sich haben), aktiv sein, Talente trainieren
- 🌀 **Zeit füreinander haben**; gegenseitige Hilfe, Ermutigung
- 🌀 **Positive und wertschätzende Familienarbeit**, gemeinsame Erziehungs- und Hausarbeit, Berührung
- 🌀 **Gewaltfreie Pädagogik**, respektvolle, liebevolle Schulbildung und Erziehung; Vorbild sein im Leben und Tun
- 🌀 **Familienfreundlichkeit**, Eltern-Kind Bildung umsetzen
- 🌀 **Lebenskultur mitgestalten** – Chöre, Blasmusik, Theater, Volkstanz und Vereine; Brauchtum leben
- 🌀 **Kooperationen eingehen**, generationen- und bevölkerungsgruppenübergreifend
- 🌀 **Nachbarschaften und Dorf-/Ortsgemeinschaft pflegen**;
- 🌀 **Ehrenamtlicher Einsatz**, Talente und Kreativität einbringen
- 🌀 **Wissen weitergeben**, Initiativen erneuern
- 🌀 **Wertschätzendes Klima**, besondere Sprachkultur
- 🌀 **Festkultur und gemeinsame Erfolge feiern**
- 🌀 **Besuch von Lebenskultur-Veranstaltungen**
- 🌀 **Gemeinsam tun**: arbeiten, einkaufen, erholen
- 🌀 **Anerkennung und Beachtung schenken**
- 🌀 **Mitarbeit an der „Weltfamilie“**; helfen, spenden
- 🌀 **Das Unmittelbare schätzen und dankbar sein**, das Gute an der „Jetzt-Situation“ schätzen
- 🌀 **Weibliche Qualitäten öffentlich stärken** (z.B. Güte, Musik, Poesie, Vertrauen, Intuition, Schönheit, Liebe)

Vermeidbar

- 🌀 **Jammern, Schimpfen**, über andere „das Maul z’reißen“
- 🌀 **Neid und Geiz**
- 🌀 **Negativ denken und sprechen**, niedermachen, abwehren
- 🌀 **Hochmut, Rechthaberei**
- 🌀 **Andere entwerten**
- 🌀 **Pessimismus, Zukunftsangst**
- 🌀 **Einsamkeit**, unpersönliche Kontakte
- 🌀 **Minderwertige Beziehungen**
- 🌀 **Rauer Umgangston**
- 🌀 **Unangepasste Lebensweise**
- 🌀 **Vollgestopfter Terminkalender**
- 🌀 **Überlastung**, Über- oder Unterforderung
- 🌀 **Zeitverschwendung**; stundenlang Fernsehen, Computer spielen usw.
- 🌀 **Ohne Sinn & höhere Aufgabe leben**
- 🌀 **Belastende Muster** im Leben
- 🌀 **Ausländer, Andersdenkende** oder „Zuagroaste“ ausgrenzen
- 🌀 **Passivität**, Trägheit, sich nicht beteiligen
- 🌀 **Gewalt, Zorn, Hass**



Ria Mang,
Bad
Gleichenberg

Wir leben in einer wunderbaren Region, welche wir genießen und die uns Zufriedenheit schenkt. Unsere Aufmerksamkeit lenken wir vom „Ich“ zum „Wir“, da wir auch aus der Geschichte für die Zukunft lernen. Humanistisches Denken anstatt egoistischem Dasein tut der gesamten Menschheit gut. Besonders erhaltenswert ist die bisher aufgebaute Lebensqualität.



Vorbild hebt das Niveau seines Umfeldes, langsam aber sicher. Durch die gemeinsame Anstrengung der Entwicklung zu menschlichen Werten und Visionen reift und verfeinert sich unsere Lebenskultur. Von den visionären Themen inspiriert, verfeinern wir unseren Lebensstil, um allen folgenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu ermöglichen. Der Mensch ist als Gestalter geboren und prägt seinen Lebensraum zukunftsfähig. Jeder Einzelne spielt im Vulkanland eine wichtige Rolle. Das große Gemeinsame beflügelt unseren individuellen Klang im „Orchester“ der Gemeinschaft.

Unsere schnelllebige Zeit bringt viele Menschen an ihre Belastungsgrenzen. Eine Überforderung auf den unterschiedlichsten Ebenen unseres Lebens ist das Ergebnis unseres Glaubens, dass Wirtschaftsleistung und materielles Haben die höchsten Werte sind. Haben wir Mut zur mehr Menschlichkeit. Rücken wir familiäre Werte in den

Mittelpunkt, schenken wir einander Vertrauen, lernen wir mit- und voneinander. Denn Zufriedenheit und Lebensfreude sind nur im Rahmen eines eigenverantwortlichen Lebens zu finden.

Familien leisten unendlich viel für die Gesellschaft. Sie sichern die Generationsfolge, fördern Talente, Fertigkeiten und vermitteln Lebenskultur. Familie bietet Raum zum Rückzug, Vertrauen und Geborgenheit. Die Familie schafft jene Basisqualitäten, die in Gemeinschaft und Wirtschaft benötigt werden: Hausverstand, Umgangsformen, Achtung, Allgemeinbildung, Gesundheit und Kreativität. Familien- und Hausarbeit sind kostbar und verdienen unsere tägliche Wertschätzung. Durch unser Handeln und Konsumieren haben wir, wie oben gezeigt, auch eine globale Verantwortung. 97 Prozent der Weltbevölkerung geht es nicht annähernd so gut wie uns. Durch Wirtschaftsimperialisierung gedemütigt und ausgebeutet brauchen viele unsere Hilfe. Beweisen

wir, dass unser Planet rund ist und dass ein zukunftsfähiges „Raumschiff“ Erde nur Platz für EINE Welt hat. Wir sind eine Weltfamilie. Durch Mitarbeit, Studenten- und Kulturaustausch, Kinderhilfe für Essen plus Ausbildung und Mikrokreditsysteme geben wir Hilfe zur Selbsthilfe und ermöglichen die Stärkung der dortigen Wirtschaft. Paradox aber wahr: trotz Eigenverantwortung gibt es Glück nur gemeinsam! Die Beziehungen geben dem Leben den Wert. Goethe sagte dazu „Es bildet ein Talent sich in der Stille, sich ein Charakter im Strom der Welt.“ Nur gemeinsam sind die hohen Ziele der Zukunftsfähigkeit erreichbar, durch die tägliche Arbeit an einer liebevollen Gemeinschaft. Und diese Form der Gemeinschaft hält jung. Wenn die „normale“ Arbeit mit soviel Liebe, Hingabe und Respekt ausgeführt wird, dass die anderen von dieser Aura des Wertes und der Bewusstheit ergriffen sind, dann sieht die Welt anders aus.



**Josef
Doupona,
Klöch**

Wenn es ein Paradies gibt, ist das Vulkanland ein Vorparadies! Nützen wir die Chancen, die uns in diesem schönen natürlichen Lebensraum geschenkt sind. Nicht Zentralisierung, sondern Regionalisierung hat Zukunft und schafft Arbeit im Vulkanland. Haben wir Respekt vor den Mitmenschen und schätzen unsere wunderschöne Gegend. Hier leben besondere Menschen die bodenständig, fleißig und verwurzelt sind. Gehen wir den erfolgreichen Weg gemeinsam weiter und sehen wir eine gute Zukunft in unserer Jugend. Ich freue mich und bin als Bürgermeister stolz und dankbar, dass ich in dieser lebenswerten Region leben und mitgestalten darf.



**Christa
Schillinger,
Straden**

Einen neuen Weg einzuschlagen bedeutet Mut und Bereitschaft, dafür Verantwortung zu übernehmen. „Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen“, besagt ein Sprichwort. Dass Krisen Chancen für Innovation sind, hat uns die Geschichte mehrfach bewiesen.



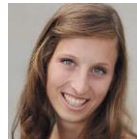
**Christina
Monschein,
Mühldorf**

Unsere Muttersprache zu erhalten, die ein Stück unserer Heimat ist, sehe ich als zukunftsfähige Aufgabe. Die Vulkanland Dichtergilde will mit geschriebenen Gedanken junge wie alte Menschen zum Schmunzeln, aber auch zum Nachdenken anregen. Kultur ist Erbgut und daher wichtig!



**Katharina Diem,
Mühldorf**

Das kisuahelische Wort „Safari“ bedeutet Reise – genau das war meine Freiwilligenarbeit in Kenia. Das Betreuen und Unterrichten von Kindern mitten in der fremden Kultur war für mich eine sehr wertvolle Erfahrung, die mir einmal mehr die Augen geöffnet hat, dass Glück und Lebensfreude nicht von materiellen Dingen abhängig sind.



**Victoria Walter,
Unterauersbach**

Neun Monate ins Ausland zu gehen war eine der besten Entscheidungen, die ich jemals getroffen habe. Ich habe tolle Menschen kennengelernt, aufregende Abenteuer erlebt und wichtige Dinge für mein Leben gelernt. Um nichts auf der Welt würde ich diese wertvollen Erfahrungen wieder hergeben.



Mehr Informationen und Wissen

Internet: www.vulkanland.at (Bolivien), www.rettet-das-kind.at, www.ver-ein-indienhilfe.de, www.talentetausch-graz.at, www.chiemgauer.info, www.vulkanschule.at, www.zeit-statt-zeug.de, www.nachhaltigkeitsrat.de, www.eurotopia.de/links_gem.htm, www.pomali.at, www.la21wien.at, www.par-tizipation.at, www.oif.ac.at, www.bmfj.gv.at, www.eltern-bildung.at, www.ek-iz-radkersburg-elterntreff.at, etc.

Broschüren: Reichtum unserer Lebenskultur, Programmheft Lebenskultur, Ferien(s)pass, Eltern-Kind Bildung im Steirischen Vulkanland

Beteiligungsmöglichkeiten: Vereinsarbeit, Bolivienhilfe und Kulturaustausch, Entwicklungsvereine (z.B. Herz zu Herz, Südwind), Familienfreundliche Gemeinde, Eltern-Kind Bildung, Bewusstseinsbildung und Wissensweitergabe

*Die Vision verleiht
uns die Fähigkeit,
aus der zukünftigen
Vorstellung heraus zu
leben.*

Gesundheit & Lebenskraft

6. Kapitel

Die Gesundheit ist äußerst kostbar. Damit man nicht erst bei Krankheit erkennt, wie wichtig die Gesundheit ist, gilt es einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Natur, Sonne, Bewegung, reines Wasser und Lebensmittel, gute Beziehungen, Sinn und Aufgabe stärken die Gesundheit. Dadurch wird der Mensch als ganzes Wesen auf den seelisch-geistigen und körperlichen Ebenen gesund erhalten. Der Mensch ist ein vielschichtiges, sich entwickelndes Wesen. Weiterentwicklung ist notwendig. Prävention heißt eigenverantwortliches Handeln für Gesundheit – anstatt sich auf andere zu verlassen. Man wächst in seiner Mün-

digkeit, entwickelt gesunde Aktivitäten, Vertrauen in eigene Fähigkeiten und erweitert seinen Wissensschatz. Tiefe und belastbare Beziehungen zwischen Menschen entstehen durch Vertrauen und bedingungslose Liebe. Diese Liebe ist Basis einer gesunden Gemeinschaft. Die beste „Medizin“ für den Menschen ist der Mensch. Wir stärken uns gegenseitig in Prävention und gesunder Lebensführung. Wir geben Mut zum Selbsttätig-Handeln. Das Steirische Vulkanland will eine „gesunde Region“ voll Lebenskraft werden, um täglich mehr glücklichen und zufriedenen Menschen einen zauberhaften, vielfältigen Lebensraum zu bieten. Die Liebe zur Landschaft

mit seinen ausgeprägten Jahreszeiten lässt uns den Reichtum unserer besonderen, vulkanischen Heimatregion intensiv erleben. Die neue Wertschätzung der natürlichen Lebensgrundlagen und deren langfristige Entstehung erinnern uns auf dem Weg zur Zukunftsfähigkeit an unsere große Verantwortung, die Schönheit dieses Raumes und seine natürlichen Schätze zu erhalten.

Prävention mit „natürlichen Heilmitteln“ ist angesagt. Pflanzen, Steine und Erden schenken uns wertvolle Stoffe und Essenzen. Sonne, Luft, Wasser, gesunde Kulinarik und Bewegung sind populäre „Arzneien“ aus und in der Natur - der „Apotheke Gottes“. Die Natur versorgt uns mit Lebenskraft, ihre Schönheit belohnt uns mit Entspannung. Daher sollten wir mindestens 45 Minuten pro Tag die frische Luft genießen.

Eine Vielzahl an Möglichkeiten eine gesunde Lebensweise für sich zu entdecken, rückt ins Blickfeld. Gesunde, regionale Kulinarik ist Landschafts- und

Lebensraumpflege. Als Teil der Natur hat der Mensch die Aufgabe, das Paradies auf diesem herrlichen Planeten zu verwirklichen. Dafür haben wir Hände und Füße, unser Herz und unseren Verstand. Im Menschen schlummern ungeahnte Möglichkeiten, die im neuen Zeitalter immer mehr Menschen zugänglich und die Gemeinschaft auf Erden erneuern werden.

Eine vertiefte Beziehung zur Landschaft und Natur erzeugt ein gesteigertes Bewusstsein für Naturschutz und ein Mitgefühl für unsere Mitbewohner der Erde bzw. die Wesen, die uns umgeben. Der „Hoagi“ macht das uns Wichtige bedeutsam. Wir haben dann am Wenigen mehr Freude, als an der kurzlebigen Konsumflut. Wir gewinnen Zeit füreinander. Eine besondere Art zu leben stellt sich ein: mit Tiefe, Gesundheit und voll bedeutsamen Beziehungen.

Von der wunderbaren Natur lernen wir, dass Vielfalt für Fülle und Reichtum im Raum sorgt. Die Natur kultiviert sich in „Stockwerken der Fülle“: Boden, Pflan-

zen, Pilze, Tiere, Wasser- und Luftkörper bilden eine Einheit. Ein reifes d.h. zukunftsfähiges Lebewesen erkennt man nicht daran, wie viel Raum es für sich beansprucht – sondern daran, wie geschickt vernetzt und integriert es durch Teilhaben und die Nutzung bislang brachliegender Ressourcen das Ganze mit Mehrwert ausstattet und wie intelligent es auf Veränderungen reagiert. Das großartige Vorbild Natur lehrt uns Zukunftsfähigkeit und Entwicklung innerhalb der materiellen Tragfähigkeit.



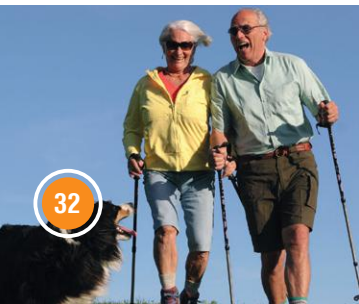
Ulrike Tropper,
Bad Gleichenberg

Alles was man mit Liebe, Schwung und Begeisterung anpackt, wird immer von Erfolg gekrönt sein! Musik ist die Sprache des Herzens. Egal wie alt, ob Mann oder Frau, welcher Religion man angehört oder welche Hautfarbe man hat - mit Musik kann man Grenzen sprengen und Welten verbinden!



Jakob
Buchgraber,
Edelsbach

Für mich sehe ich momentan zwei Möglichkeiten einer zukunftsfähigen Lebensweise: Ich kann versuchen autark zu leben, was in einer ehrlichen Umsetzung mit Verzicht und Abschottung verbunden wäre. Das will ich derzeit nicht. Daher erscheint es mir notwendig, mich mit den globalen Zusammenhängen auseinanderzusetzen, um im Bereich des Möglichen eine aktive Rolle zu spielen.



Zukunftsfähig – was JEDER tun kann

- ☉ **Prävention durch gesunden Lebensstil**, Eigenverantwortung für die Gesundheit übernehmen
- ☉ **Inwertsetzung der natürlichen Heilkräfte**, Artenvielfalt erhalten, traditionelle Hausmittel; Kräuter, Pflanzen etc. anbauen, sammeln, veredeln
- ☉ **Lebenskraft in der Natur tanken**; Gesundes Freizeitverhalten - wie spazieren, wandern, Rad fahren, lachen, spielen, musizieren und singen
- ☉ **Gegenseitige Ermutigung und Beflügelung**
- ☉ **Atemübungen, Gymnastik**, regelmäßig entspannen und erholen; Arbeits-Pausen machen
- ☉ **Ganzheitliche Heilmethoden** erlernen bzw. nutzen, fasten, reduzieren, Selbstvertrauen stärken
- ☉ **Lebensgrundlagen erhalten**, bewusster Umgang mit Trink- und Brauchwasser, Luftqualität und hohe Bodengüte erhalten; Humus, Quellen, Flüsse
- ☉ **Landschaftliche Vielfalt und Jahreszeiten schätzen**
- ☉ **Rücksichtsvolle Nutzung des Waldes**, Stille lieben
- ☉ **Gesunde und schadstofffreie Lebensmittel essen**, aus Heilquellen trinken
- ☉ **Auf Seelen-Nahrung achten**; spirituelle Faktoren schätzen, für das Gemeinwohl tätig sein
- ☉ **Bewusst für Natur- und Umweltschutz arbeiten**, den Ökologischen Fußabdruck in Summe reduzieren

Vermeidbar

- ☉ **Rauchen, mitrauchen**
- ☉ **Zu viel Alkohol**
- ☉ **Übermäßig essen**, Übergewicht
- ☉ **Chronische Leiden**
- ☉ **Stubenhocken**
- ☉ **Abhängigkeiten, Zwänge**
- ☉ **Stress**, Freizeitstress
- ☉ **Sorgen**
- ☉ **Viel Schulden machen**
- ☉ **Auslaugende, sinnlose Tätigkeiten**
- ☉ **Der Zuvielisation frönen**
- ☉ **Überdüngung, aggressive Spritzmittel**, Holzschutzmittel
- ☉ **Erosion**, Abschwemmungen
- ☉ **Raubbau** an Arten, Boden, Wasser
- ☉ **Luftverschmutzung, Lärm**
- ☉ **Wasserverschmutzung und Bodenverunreinigung**





Josef Roth,
Kirchberg

Das Thema Gesundheit spielt eine ganz wesentliche Rolle in unserem Leben. Oft wird nur von der physischen, also körperlichen Dimension gesprochen. Gesundheit beginnt aber auch in der Seele, vielleicht definiert als persönlicher Friede oder Einkehr zu sich selbst. Einen weiteren wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit haben soziale und gesellschaftliche Aspekte. Dabei geht es um die Gemeinschaft im Leben, um Lebensfreude und die Möglichkeit jedes Einzelnen ein Miteinander zu genießen. Die Plattform Kirchbergvital versucht einen Beitrag zu leisten, um dieser Mehrdimensionalität gerecht zu werden.



Gerhard Obendrauf,
St. Stefan/R.

„Ohne Musik wäre das Leben nur ein Irrtum!“ – ein von mir oft zitierter Spruch. Musizieren und Singen mit Kindern und Jugendlichen fördert die Gemeinschaft, regt die Gehirntätigkeit an, lässt Kreativität zu und stimmt einfach fröhlich, denn Musik ist das, was uns alle vereint. Als Lehrer, Musiker und Chorleiter fühle ich mich verpflichtet, diese unglaubliche Macht der Musik an die Kinder und Jugendlichen im Vulkanland weiterzugeben.



Eva-Maria Flucher,
Straden

Das Leben in seinem Ganzsein, in seiner Ganzheit wahrzunehmen, zu fühlen und zu spüren - für mich das wichtigste Thema unserer gemeinsamen Zukunft. Der Geist, der Körper und dein Herz sind EINS. Sei dir bewusst, dass du, wenn du nur einen winzigen Teil veränderst, gleichzeitig alles verändern kannst, denn du bist das Wunder. Blick mutig in die Zukunft und beschreite mit einem Lächeln und voller Neugier ungewohnte Wege.



Mehr Informationen und Wissen

Internet: www.vulkanland.at (Forum Lebenskraft und Gesundheit, Region der Lebenskraft, Wandern und Radfahren), www.spuren.at, www.badradkersburg.at/radwege-radtouren.html, www.fnl.at, www.cam-tm.com, www.heilkraeuter.de, www.homoeopathiewelt.com, www.peterhochmeier.at, www.gesundheit.gv.at, etc.

Broschüren: 81 Wege zu Wohlbefinden und Gesundheit, Bodencharta, Waldcharta

Beteiligungsmöglichkeiten: Forum Gesundheit & Lebenskraft, Spuren der Vulkane, Wander- und Radtourführer, Gesunde Gemeinden, Bewusstseinsbildung und Wissensweitergabe

Bio im Mühlviertel

In der Bioregion Mühlviertel wird ein nachhaltiger Lebensstil schon seit Jahren beworben. Eine eigens für Schulen designte Wanderausstellung präsentiert BIO-Lerninhalte mit begleitendem Unterrichtsmaterial in den Bereichen:

Bio | Boden | Ernährung | Kulturlandschaft | Tierhaltung

Regionale Kreisläufe? Bewusste Ernährung? Ist doch BIO-logisch! Durch diese Ausstellung und begleitende Unterrichtsmaterialien kommt ein neues „Unterrichtsfach“ in die Mühlviertler Schulen. Erarbeitet wurden die Materialien von Susanne Mayer (Bio Austria) und Pädagogen aus der BioRegion mit Helmut Eder an der Spitze. Dabei geht es um Fragen wie

die folgenden: Was ist Bio? Wie ernähre ich mich bewusst? Was hat's mit der biologischen Tierhaltung auf sich? Was versteckt sich hinter regionalen und wirtschaftlichen Kreisläufen? Antworten auf diese und weitere Fragen können im Rahmen der Ausstellung in Kombination mit den Unterrichtsunterlagen von den SchülerInnen im gesamten Mühlviertel erarbeitet werden – denn die Ausstellung begibt sich in Folge auf die Reise durch die Bio-Region und verbleibt jeweils mehrere Wochen an den einzelnen Schulen.

Und hier gibt's die Begleitmappe: Arbeitsblätter, Lösungsblätter, Rezepte, Ausflugsziele und Sonstiges

www.bioregion-muehlviertel.at/index.php/pid.111



*Wert entsteht nur
durch eigene
Wertschätzung.*



Albert Stürmer,
Sprecher der
BioRegion
Mühlviertel

Obmann der Leader-Region HansbergLand

Die BioRegion Mühlviertel ist ein aktives Netzwerk, das viele Menschen in der Region Mühlviertel umfasst. Das Mühlviertel ist bereits heute die führende Region in Sachen Bio in Österreich, diese Chance wird genutzt, um mit regionalen Kreisläufen Wertschöpfung vor Ort zu halten und den Mühlviertlerinnen und Mühlviertlern langfristig ein lebenswertes Umfeld sichern zu können. Wirtschaftliche, ökologische und soziale Anliegen spielen dabei die zentrale Rolle und bilden gemeinsam die Grundlage für eine positive Entwicklung. Von der hervorragenden Entwicklung und Positionierung der Marke „Vulkanland“ können wir in unserer Kooperation viel lernen.



**Labg. Gabriele
Lackner-Strauss,**
Sprecherstellv.
BioRegion Mühlv.

Obfrau der EUREGIO bayerischer wald - böhmischer wald

Mit unserem Ziel, BioRegion zu werden, stellen wir die Menschen der Region und ihr Arbeits- und Lebensumfeld in den Mittelpunkt. Früher wurde Bio belächelt, heute ist es anerkannt und gefragt. Als Wiege des Biolandbaues wollen wir das Mühlviertel nach innen und außen als Bioregion positionieren. Das Mühlviertel soll mit biologischer Landwirtschaft, biologischen Lebensmitteln und biologischer Gastronomie identifiziert werden.



**Michaela
Aufreiter,**
Biobäuerin

Partnerbetrieb der BioRegion Mühlviertel

Die BioRegion Mühlviertel ist für mich ein lebenswerter, aktiver Lebensraum mit fröhlichen, zufriedenen Menschen, die hier leben und arbeiten können. Ökologische und vielfältige Landwirtschaft, die hochwertigste Lebensmittel, vor allem zur Regionalversorgung, produziert und auch regional anbietet und verkauft, ist einer der Schlüssel dazu. Konsumenten und Bewohner sollen wissen, dass Lebensmittel aus der BioRegion biologisch, regional und energiesparend sind. Wir haben alles, was wir brauchen!



**Ing. Ernst
Simader,**
Amt der OÖ-
Landesregierung

Kernteam der BioRegion Mühlviertel, Land OÖ

Das Mühlviertel ist durch seine Lage, die Naturgegebenheiten, seine Menschen prädestiniert als lebenswerte BIO-Region. Durch die Bio-Pioniere des Mühlviertels und die Entwicklung der Biolandwirtschaft samt Bio-Verarbeitung und Vermarktung sind die Grundlagen für die Gemeinschaftsinitiative „BIO-Region Mühlviertel“ geschaffen. Die Regionen des Mühlviertels tragen dieses zukunftsorientierte Bio- und Regionalmarketingprojekt.



Mag. Daniel Breitenfellner,
Projektleiter

BioRegion Mühlviertel

Der Ansatz der BioRegion ist sehr umfassend, es geht um die ganzheitliche, nachhaltige Entwicklung der Region Mühlviertel. Es geht um eine ökologisch verträgliche sowie wirtschaftlich positive Entwicklung und darum, dass die Gesellschaft davon profitiert. Zukünftige Generationen sollen in unserer Region ein lebenswertes Umfeld vorfinden.



DI Susanne Maier,
BioAustria

Kernteam, BioRegion Mühlviertel, Bio Austria OÖ

Die BioRegion ist ein regionales Zukunftsprogramm, das das Mühlviertel in Sachen „Bio“ vorwärts bringt und vernetzt. Viele nachhaltig denkende und handelnde Menschen bringen dem Mühlviertel Wertschätzung und Wertschöpfung.

Das Steirische Vulkanland und das Mühlviertel lernen voneinander

Wir alle, jeder einzelne, haben die Zukunft unserer Region selbst in der Hand!

Mit unserem alltäglichen Handeln – was wir essen, was wir einkaufen, wie wir mit unseren Dingen umgehen, wie wir wohnen, wie wir uns fortbewegen – entscheiden wir darüber, ob unsere Region auch in Zukunft eine lebenswerte Region sein wird. Wir haben es in der Hand, ob wir auch in Zukunft in einer gepflegten Landschaft leben, fruchtbare Böden und genügend Ressourcen für unseren Lebensstil haben werden. Mit einer zukunftsfähigen Lebensweise meinen wir genau so einen Lebensstil, der uns selbst, der Natur, unseren Mitmenschen und Nachkommen gut tut.

Gemeinsam mit der Bioregi-

on Mühlviertel, die sich sehr intensiv mit einem nachhaltigen Lebensstil auseinandersetzt, haben wir uns auf den Weg zu einer zukunftsfähigen Region gemacht. Mit dieser Broschüre laden wir Sie ein, über Ihren eigenen Lebensstil nachzudenken.

Oft sind wir uns gar nicht bewusst, welche Auswirkungen eine kleine Entscheidung, z.B. beim Einkauf, in unserem Alltag hat. Diese Broschüre zeigt Möglichkeiten und Ideen auf, wie wir Schritt für Schritt unsere Lebensweise im Laufe der Jahre zukunftsfähig gestalten können.

Für eine zukunftsfähige Region Steirisches Vulkanland!

Mag. Michael Fend
Steirisches Vulkanland





„Das Netzwerk der Vulkanland-Markenbetriebe.“

Die Meisterkultur „Online“

Das Buch der Vulkanland Markenbetriebe „Meisterkultur in einem besonderen Lebensraum Steirisches Vulkanland“ ist auch im Internet als digitaler Blätterkatalog (mit Verlinkungen zu den Betriebswebseiten, Kontaktmöglichkeiten oder Suchfunktionen) verfügbar. Textlich und fotografisch festgehalten, präsentieren die Betriebe ihr klares Bekenntnis zur Region. In Summe prägen die Betriebe und Menschen in den Bereichen „Kulinarik, Handwerk und Lebenskraft“ mit ihren Werten, ihrer Philosophie, ihre Sprache und ihrem Design bzw. Ausdruck das Image der Region.

www.meisterkultur.at



*Was ich aus Trutz vollbracht,
wuchs voll Pracht über Nacht und ward
verregnet. Was ich aus Lieb' gesät,
keimte stet, reifte spät und ist gesegnet.*

Peter Rosegger





„Wir sind Bio-Bauern im Steirischen Vulkanland.“

Bioregion Steirisches Vulkanland

Die nachhaltige Bodenbewirtschaftung macht zukunftsfähig. Mit diesem 120-seitigen Biobuch hat das Steirische Vulkanland 2013 einen bedeutenden Akzent gesetzt. Das Bewusstsein für Bio nimmt zu. Doch entscheidend ist, dass damit auch das Bewusstsein für die Bodenfruchtbarkeit wächst. Bio betrifft nicht nur Biobauern - Bio betrifft uns alle! Auf dem Acker wie im Garten, im Gewerbe wie im Handel, bei der Arbeit, beim Einkaufen, zu Hause - in allen Bereichen unseres Lebens kann jede und jeder einen Beitrag zu einem ökologischeren Umgang mit unseren Ressourcen zur nachhaltigen Lebens- und Wirtschaftsweise leisten. Die Zukunftsfähigkeit unserer Lebenskultur, unseres Lebensraums und unserer Regionalwirtschaft geht uns alle an!



www.bio.vulkanland.at

Das Steirische Vulkanland im Internet „auf einen Klick“

www.vulkanland.at



www.vulkanland.mobi



[www.vulkanland.at/
hausmanufaktur-vl/](http://www.vulkanland.at/hausmanufaktur-vl/)

Inwertsetzung der Hausmanufaktur im Steirischen Vulkanland. Würde und Wert für das Eigene, für die Früchte im Garten und die schonende Haltbarmachung.

www.spuren.at

Wandern auf den Spuren der Vulkane - viele ausgezeichnet beschilderte Wege in den Gemeinden des Vulkanlandes laden zur Begegnung mit der Landschaft.

www.vulkanoid.at

Vulkanoid - das Spiel der Region im Internet. Das Wissensspiel ist spannend nicht nur für Gäste, sondern auch für Vulkanländer, die immer wieder Neues entdecken können.

www.mundart.vulkanland.at

MundART - das Vulkanland-Online-Wörterbuch beschäftigt sich „hörbar“ mit der Inwertsetzung des typischen Sprachguts. Mit 4.500 Hörbeispielen bleibt es für die Zukunft lebendig.

[www.vulkanland.at/
energievision](http://www.vulkanland.at/energievision)

Unser gemeinsames Ziel ist es, bis 2025 energieautark zu werden - das heißt 100 % eigene regionale Energie bei Strom, Wärme und Mobilität

[www.vulkanland.at/
veranstaltungen](http://www.vulkanland.at/veranstaltungen)

Wer wissen will, was sich im Vulkanland tut, geht auf die bestens gewartete Veranstaltungsplattform.



Für die Verwirklichung der Vision 2025 – menschliche, ökologische und wirtschaftliche Zukunftsfähigkeit – spielt die Lebensweise jedes Menschen eine entscheidende Rolle. Wir müssen in den nächsten Jahren so intelligent vernetzt und umweltschonend werden, dass wir mit geringstem Lebensmittel-, Ressourcen- und Energieverbrauch maximale Lebensqualität erreichen! Das bedeutet, dass wir alle unseren Lebensstil verfeinern müssen, um die anstehenden Herausforderungen zu meistern. Nur ein verantwortungsvoller Umgang mit uns, unseren Mitmenschen und unserem Lebensraum – privat wie auch wirtschaftlich – kann eine stabile Grundlage für die Zukunft schaffen. Diese Broschüre soll das Denken und Tun anregen. 50 Bürger der Region bringen in diesem Werk zudem ihre Gedanken zur Zukunftsfähigkeit unserer Region und Gesellschaft ein. Lassen Sie sich inspirieren!