

Gesunde Lebensgrundlagen/Gesundheit



Als Voraussetzung: Grundbedürfnisse decken

- Gesundheit
 - Körperlich/seelisch
 - Gesunde Nahrung (Tierwohl beachtend, klimabewusst, ökologisch, divers hergestellt)
 - Wasser
 - Kleidung
 - Gesicherte ärztliche Versorgung
- Gesunde Umwelt/Lebensgrundlagen (Erde, Boden, Wasser, Luft, Ruhe)
 - Gesunde Nahrungsproduktion
 - Geringerer Energieeinsatz bei der Nahrungsproduktion
 - Mehr Artenvielfalt
- Funktionierendes Ökosystem (Artenvielfalt)
- Existenz sichern
 - Wohnplatz
 - Wärme
 - Kultur
 - Gesundheit
 - Beschäftigung, Brotverwerb
- Weitere zu deckende Grundbedürfnisse
 - Zeit (für sich selbst)
 - Frieden

Umsetzung

- Bewusstes Handeln fördern
 - Qualität statt Quantität
 - Besinnung auf das Wesentliche
 - Lebensfreude durch Verzicht
 - Persönliche Teilhabe
- Wichtigkeit der Gesundheit vermitteln
- Alternative Heilmethoden fördern
- Gesunde Nahrung fördern (qualitativ gut, genussvoll, regional, saisonal, fair gehandelt, fleischarm, fleischlos)
- Ernährung in Kantinen umstellen (regional, saisonal, ökologisch)
- Öffentlichkeitsarbeit zu gesunder Ernährung (z. B. über Medien und Veranstaltungen) und allgemein über Zeitungen, Info-Blogs
- Bündnisse schmieden
- Verzicht auf Umweltgifte fördern, Kennzeichnung Inhaltsstoffe à Infos dazu
- Kurse für Bauamtsmitarbeiter à ökologische Grünland-/Freiflächenpflege
- Kurse zu ökologischem Gartenumbau
- Ressourcenschonung voranbringen (Kreisläufe fördern)
- Home-Office vermehren (dadurch Reduzierung des Berufsverkehrs, Schaffung Wohnraum statt Büroflächen)
- Regionales Potenzial nutzen (Bsp. Entwicklung NRW zu Ammerland)
- Monokulturen verhindern
- Reform der Förderrichtlinien
- Moorschutz (Wiedervernässung) fördern und ausweiten
- Weniger Fläche verdichten
- Müllvermeidung, optimierte Entsorgung voranbringen
- Bürger-Fragestunden nutzen
- Ent-Militarisierung fördern
- A 20 verhindern

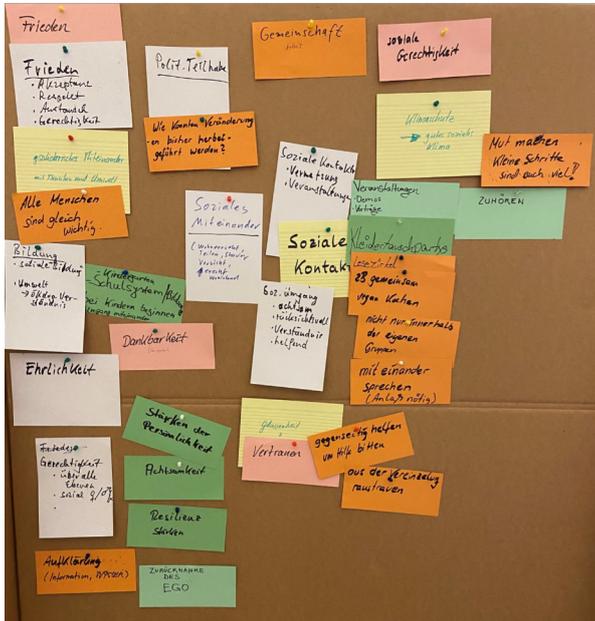
Nachhaltigkeit



- Reduse, reuse, recycle, repair, rent!
- Bewusstsein entwickeln für Qualität anstatt Quantität
- Alternativen denken und machen (lassen)
- Aktive, aber besonders auch passive Bildung/Information/Informationsverfügbarkeit verbessern, Transparenz fördern:
 - Flyer
 - Vorträge
 - In Schulen gehen und dort informieren
- Bewusster konsumieren:
 - Für innere Zufriedenheit sorgen, dann muss weniger durch Konsum kompensiert werden
 - Ernährung:
 - Für gesundes Essen sorgen Kochkurse
 - Weniger Verschwendung von Essen lernen, Reste zu verwerten, gezielter einkaufen
 - Nahrungsmittel selbst anbauen (z. B. in Gemeinschaftsgärten)
 - Regional, lokal einkaufen, um weite Transportwege zu vermeiden
 - Sich saisonal ernähren
 - Verpackungen vermeiden
 - Im Unverpacktladen einkaufen
 - Auf dem Markt einkaufen
 - Am kleinen Stand an der Straße im Dorf oder Nachbardorf einkaufen
 - Kleidung
 - Second hand, Flohmärkte
 - Kleidertausch, öffentliche Tausch-Partys oder mit Freunden oder Familie
 - Kleidung selber ändern oder herstellen, z. B. aus alten Stoffen
 - Wenn neue Kleidung, dann nachhaltig produzierte, möglichst fair gehandelte Ware „bewusst“ einkaufen
 - Wohlgefühl in den Vordergrund stellen und nicht das „Neue“
- Mobilität emissionsarm/-frei, sozial gerecht und gesund gestalten
 - Nutzung des Fahrrads attraktiver gestalten
 - Ausbau der Radwege
 - ÖPNV verbessern (muss zuverlässig und funktionierend sein) – auch im ländlichen Raum
 - Tempolimit 100/80/30
 - Logistik umbauen in Richtung Emissionsfreiheit

- Landwirtschaft ressourcenschonend ausrichten/umbauen
- Gesundheit/Reinheit/Schadstofffreiheit für Boden, Wasser und Luft erwirken
- Wärme (Energie) emissionsfrei gewinnen/nutzen, bezahlbar machen, über Möglichkeiten informieren

Gemeinschaft/Soziales



- Bei Kindern beginnen (Kindergarten, Schulsystem, Bildung, auch Umgang miteinander, soziale Bildung, Umweltbildung für ein ökologisches Verständnis)
- Politische Teilhabe:
 - Wie können Veränderungen herbeigeführt werden?
- Soziale Kontakte fördern
 - Über Vernetzung
 - Durch Veranstaltungen
- Sozialen Umgang miteinander verbessern
 - Achtsam
 - Rücksichtsvoll
 - Verständnisvoll
 - Helfend
 - Dankbarkeit zeigen können
 - Zuhören
 - Ehrlichkeit
 - Solidarisch mit Mensch und Umwelt
 - Vertrauen fördern
 - Alle Menschen sind gleich wichtig
- Soziales Miteinander leben
 - Teilen, sharing
 - Gemeinschaftliche Wohnprojekte
 - Gerechter Wohlstand
 - Gesellschaftliche Vorgaben vs. Eigene Erwartungen
 - Klimaschutz gutes soziales Klima

- Gerechtigkeit fördern über alle Ebenen
 - Sozial
 - Gender
 - Zurücknahme des EGO
- Frieden
 - Akzeptanz
 - Respekt
 - Austausch
 - Gerechtigkeit
- Aufklärungsarbeit leisten
- Resilienz, Gelassenheit und Vertrauen stärken, Persönlichkeit stärken, aus der Vereinzelung raustrauen
- Aktionen/ins Handeln kommen
 - Gemeinsam (vegan) kochen
 - Lesezirkel ins Leben rufen
 - Kleidertauschpartys
 - Gegenseitig helfen, aber auch um Hilfe bitten
 - Miteinander sprechen (Anlass nötig), nicht nur innerhalb der eigenen Gruppen
 - Mut machen – kleine Schritte sind auch viel!
 - Veranstaltungen organisieren
 - Demos
 - Vorträge