



# KEM - Leitprojekt

Klima- und Energiefonds des Bundes – managed by Kommunalkredit Public Consulting

Anleitung zur Verbreitung eines  
erfolgreichen KEM-Leitprojekts am  
Beispiel GUT – GENUG: Einkaufen  
und essen, was uns und dem Klima  
gut tut

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
1. Fact-Sheet.....	5
2. Leitprojektbeschreibung .....	7
3. Innovation, Vorbildcharakter .....	7
4. Zielsetzungen.....	7
5. Projektmanagement.....	8
6. Projektkosten und Finanzierung.....	8
7. Rechtliche Rahmenbedingungen.....	9
8. Projektablauf .....	10
9. Zeitlinie des Projektablaufs .....	14
10. Erfolgskontrolle .....	15
11. Erfolgsfaktoren .....	15
12. Herausforderungen und Stolpersteine – Lösungen und Erfahrungen .....	16
13. Dissemination – Wirkung in der Öffentlichkeit .....	17
14. Ergebnis /Ausblick .....	17
Anhänge.....	19



## Einleitung

Sehr geehrte Damen und Herren!

Der Klima- und Energiefonds unterstützt mit dem Programm „Klima- und Energie-Modellregionen“ österreichische Regionen auf dem Weg zur Energieautarkie. Mit den Leitprojekten, die erstmals 2013 ausgeschrieben wurden, sollen Projekte mit Vorbildwirkung unterstützt werden, mit dem Ziel, dass diese Projekte im KEM-Netzwerk multipliziert werden.

Eine nachvollziehbare Anleitung zur Durchführung eines erfolgreichen KEM-Leitprojektes ist die Grundlage, um die erwünschte Verbreitung in anderen Regionen zu ermöglichen. Dieses Dokument ist eine ausfüllbare Vorlage zur einheitlichen Erstellung dieser Anleitung. Diese Anleitung soll Inspiration sein und Empfehlungen zur Durchführung Ihres Leitprojektes geben, die dann vom Anwender auf die eigenen Gegebenheiten angepasst werden kann.

Bitte verwenden Sie diese **Vorlage und ergänzen** Sie diese mit allfälligen **Anhängen**.

### Hinweis:

**Der Dateiname der durch Sie fertiggestellten Anleitung, hat am Beginn die sechsstellige Geschäftszahl Ihres Projektes zu beinhalten. Bsp.: „BXXXXXX Anleitung Leitprojekt PROJEKTNAME.pdf“.** Der Datenumfang der Anleitung und weiterer Anhänge darf 10 MB nicht überschreiten. Falls dies nicht möglich ist, senden Sie eventuelle Anhänge (z.B. Bilderdokumentation) als separate Emails, die jeweils im Betreff die **Geschäftszahl** (BXXXXXX) Ihres Projektes beinhalten.

### Grundsätze zur Veröffentlichung



Die "Anleitung Leitprojekt PROJEKTNAME" und sämtliche allfällige Anhänge dienen zur Veröffentlichung und sollen den Innovationsgehalt und Vorbildcharakter des Projektes präsentieren und zur Multiplikation, Adaption oder Variation inspirieren.

Bitte senden Sie die fertiggestellte Anleitung bis spätestens **ein Jahr nach Vertragsannahme** in **elektronischer Form** unter Angabe der Geschäftszahl **(BXXXXXX)** in der **Betreffzeile** an die Kommunalkredit Public Consulting GmbH (KPC).E-Mail-Adresse: [umwelt@kommunalkredit.at](mailto:umwelt@kommunalkredit.at)



# Klima- und Energie-Modellregion

## Anleitung zur Durchführung des Leitprojekts

### GUT - GENUG: Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tut

#### 1. Fact-Sheet

<b>Organisation</b>	
Name der Klima- und Energiemodellregion (KEM):	energieregion vorderwald
Geschäftszahl der KEM	B461583
Projekttitel des Leitprojekts	Gut – Genug: Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tut
Geschäftszahl des Leitprojekts	B370008
Themenbereich des Leitprojekts (zB Wasserkraft etc.)	Nachhaltig leben (Ernährung und Konsum)
Modellregions-ManagerIn	
Name:	DI Monika Forster
Adresse:	CAMPUS V, Stadtstraße 33
Dienstort (Gemeinde / Bürostandort):	6850 Dornbirn, Österreich
e-mail:	Energieinstitut Vorarlberg
Telefon:	<a href="mailto:monika.forster@energieinstitut.at">monika.forster@energieinstitut.at</a> 0699/13120284
Eingebundene Partner (Stichwort zur Funktion)	<b>Energieinstitut Vorarlberg</b> Trägerorganisation/ Vertragspartner  <b>Kairos gGmbH</b> Umsetzungspartner  <b>KEM Großes Walsertal</b> sieben Teilnehmerinnen aus dem Großen Walsertal nahmen am Projekt teil
Stakeholder (Politik, Interessensvertretungen, Vereine, Institutionen)	Bürgermeister, Gemeindevertretungen  Verschiedenste Vereine und Interessensvertreter im Rahmen der 22 Projekte der Teilnehmerinnen, z.B. Sportvereine, Bäuerinnen, Obst- und Gartenbauverein, Kneippverein, ...

Anzahl über **Medien** erreichte Menschen (Schätzung)

- Zeitungen:	8.000 (Gemeindeblatt und VN Heimat)
- Radio:	0
- TV:	0
- Weitere: (Bitte kurze Information)	Postwürfe: 4.000 Internet: 2.000
- <b>SUMME Medien:</b>	14.000



## 2. Leitprojektbeschreibung

Mit dem Leitprojekt „Gut – Genug: Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tut“ setzte die energieregion vorderwald an den Themenfeldern Ernährung und Konsum an, die zusammen verantwortlich sind für rund 40 % unserer Emissionen an klimarelevanten Gasen.

Methodisch wurde getestet, inwieweit aus dem Direktvertrieb bekannte Methoden auch zur Initiierung von Verhaltensänderungen geeignet sind (vgl. Tupperparty).

Als Zielgruppe wurden Haushaltsverantwortliche in Mehrpersonenhaushalten mit Kindern angesprochen – also die Personen, die entscheiden, was auf dem Tisch kommt und die die üblichen Wocheneinkäufe erledigen. Dabei sollten die TeilnehmerInnen Interesse an Nachhaltigkeitsthemen und wenn möglich auch schon etwas Erfahrung in diesen Themenbereichen mitbringen. Die Teilnehmerinnen verpflichteten sich, an mindestens drei von vier Gut - Genug Veranstaltungen teilzunehmen und anschließend selbst eine Veranstaltung/ein Projekt umzusetzen. Als Aufwandsentschädigung und Wertschätzung erhielten die Frauen je 400 Euro in Einkaufsgutscheinen der Gemeinde/Region, die im Rahmen einer fünften Veranstaltung übergeben wurden.

Inwieweit die gewählte Methode zu Verhaltensänderungen führen kann wurde über eine begleitende Wirkungsanalyse festgestellt: Sie zeigte, dass die Teilnehmerinnen einerseits zu mustergültigen eigenen Projekten angeregt wurden, gleichzeitig aber auch ihren eigenen Lebensstil deutlich verändert haben. Angetrieben durch diese beiden Wirkungen ist v.a. die Wirkung als Mittler zu weiten Schichten der Bevölkerung riesig, aber schwer zu quantifizieren. Offensichtlich wurden aber Schichten erreicht, die bislang schwer anzusprechen waren und sind dabei überwiegend konkrete Veränderungen geschehen. Die Brücke vom Wissen zum konkreten Umsetzen ist jedenfalls über die sehr pragmatische und praktische Zielgruppe des Projektes Gut – Genug mustergültig beschriftet worden.

## 3. Innovation, Vorbildcharakter

Das Projekt Gut – Genug fokussiert auf die Lebensstilthemen Ernährung und Konsum – zwei Themenfelder, die bis jetzt noch nicht zu den klassischen Feldern gehören, wenn es um Klimaschutz geht. Dementsprechend gibt es auch wenig erprobte Methoden und Erfahrungen, wie in einem Bereich, der für rund 40 % an Klimagasen verantwortlich ist, langfristig nennenswerte Einsparungen erreicht werden können.

Auch die vorwiegend weibliche Zielgruppe ist ein Novum in der Regionenarbeit.

## 4. Zielsetzungen

Mit dem Leitprojekt „Gut – Genug“ werden Verantwortliche von Mehrpersonenhaushalten mit Kindern angesprochen, die viele Alltags-Kaufentscheidungen treffen und somit Schlüssel zum vielfältigen Feld des Konsums und der Ernährung in privaten Haushalten sind. Diese Personengruppe setzt sich über einen abgegrenzten Zeitraum intensiv und systematisch mit den Auswirkungen des eigenen Konsumverhaltens auf Umwelt, Energie, Klima und Ressourcen auseinander.

Erstes Ziel ist es, zum Nachdenken über das eigene Verhalten anzuregen und sich der Auswirkungen des eigenen Handelns bewusst zu werden.

Über die Bewusstwerdung wird als weiteres Ziel definiert, dass die Teilnehmerinnen ihr Ernährungs- und Konsumverhalten nachhaltig verändern – nicht nach standardisierten vorgegebenen Schemen, sondern nach individuell erarbeiteten und für den jeweiligen Haushalt passenden.

Weiteres Ziel ist das Ansprechen eines größeren Personenkreises außerhalb der teilnehmenden Haushalte. Die multiplizierende Wirkung der Erkenntnisse der Teilnehmerinnen wird über die Umsetzung der eigenen Projekte erreicht.

Ziel ist auch, über eine tiefgehende Wirkungsanalyse herauszufinden, inwieweit diese Methode belastbare und dauerhafte Ergebnisse bringt.

## 5. Projektmanagement

Die Modellregionsmanagerin zeichnete sich für das Projektmanagement verantwortlich. Im Projektmanagement lagen die allgemeine Organisation des Projekts, die Abstimmung mit dem Fördergeber und den Gemeinden, sowie die Vergabe und Abstimmung mit den ReferentInnen. Das Projekt wurde mit Unterstützung eines externen Beratungsbüros – Kairos gGmbH Bregenz – durchgeführt, die Vergabe und Abstimmung lag ebenfalls in der Hand des Projektmanagements. Des Weiteren war die Öffentlichkeitsarbeit, die zeitgerechte Abwicklung der Arbeitspakete, die Verwaltung der Mittel und das Controlling bzw. die Berichtslegung Teil des Projektmanagements. Im Rahmen von Gut – Genug war auch die Vernetzung und Abstimmung der beiden Regionen Großes Walsertal und energieregion vorderwald eine wesentliche Aufgabe des Projektmanagements.

Partner und Akteure:

<b>energieregion vorderwald</b>	Durchführende KEM
<b>Großes Walsertal</b>	beteiligte KEM
<b>Energieinstitut Vorarlberg</b>	Trägerorganisation/Vertragspartner
<b>Kairos gGmbH</b>	Umsetzungspartner
<b>ReferentInnen (Veranstaltungen)</b>	Kriemhild Büchel-Kapeller (Büro für Zukunftsfragen, Land Vorarlberg)
	Monika Forster (Modellregionsmanagerin)
	Martin Strele (Kairos gGmbH)
	Angelika Stöckler (Gesundheits-/ Ernährungswissenschaftlerin)
	Thomas Lindenthal (Universität für Bodenkultur Wien)
	Martin Ott (Biobauern/Buchautor)
	Wolfgang Reis (Handelsforschungs-/ Marketingexperte)
<b>Exkursionsbetriebe</b>	Schlachtbetrieb Gstach (Rankweil)
	Sunnahof Tufers (Götzis)
	Vetterhof (Lustenau)

## 6. Projektkosten und Finanzierung



Das Projekt wurde als Leitprojekt mit einer Förderung von 50.000 Euro durchgeführt. Die Gemeinden der energieregion vorderwald finanzierten zusätzlich rund 18.000 Euro, das Große Walsertal übernahm den Kofinanzierungsanteil von 27 % für die Aufwandsentschädigungen der sieben Teilnehmerinnen aus dem Großen Walsertal.

Als Projektbudget standen nahezu 69.000 Euro zur Verfügung.

Die Projektkosten können folgendermaßen budgetiert werden:

- Aufwandsentschädigung 400 Euro je Teilnehmerin: 13.600 Euro
- Veranstaltungen inkl. Verpflegung, Reisekosten, Referentenhonorare 5 x 1.500 Euro: 7.500 Euro
- Schulungsmappen inkl. Bücher 35 x 60 Euro: 2.100 Euro
- Externe Dienstleistungen inkl. Wirkungsanalyse: ca. 19.000 Euro
- Projektmanagement, Spesen, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit: ca. 26.800 Euro

Ein wirtschaftlicher Betrieb des Projekts ist auch unter längerfristiger Betrachtung nicht möglich.

## **7. Rechtliche Rahmenbedingungen**

Die fünf Veranstaltungen wurden als Veranstaltungen der energieregion vorderwald, also des Gemeindeverbunds, in verschiedenen Gemeinden sowie in den Exkursionsbetrieben durchgeführt. Die Teilnehmerinnen unterzeichneten eine Vereinbarung zur Teilnahme am Projekt und erhielten zum Abschluss eine Teilnahmebestätigung.

Die Teilnehmerinnen führten ihre Projekte selbständig und in Eigenregie durch. Größtenteils unterstützten die Gemeinden bei der Durchführung von öffentlichen Veranstaltungen.



## 8. Projektablauf

Das Projekt wurde in sechs Arbeitspaketen (AP1-6) abgewickelt. Der zeitlichen Ablauf der einzelnen Arbeitspakete ist in Form eines Gantt-Diagramms siehe Punkt 9. dargestellt.

### **AP1 Projektmanagement**

siehe dazu: 5. Projektmanagement

### **AP2 Akquise und Beauftragung der MultiplikatorInnen**

Die Suche und Gewinnung der MultiplikatorInnen (Zielgruppe siehe Punkt 2) fand durch direkte Ansprache über die Mitglieder im Energieteam und andere „energieaffine“ Bürger in der Gemeinde (z.B. e5-Team) statt. Dazu wurde unterstützend eine Akquiseformular mit (Online-)Anmeldung (siehe Projektdokumentation in der Anlage) entwickelt. Begleitend wurde über das Projekt in den gängigen Medien (Gemeindezeitungen, Gemeindeblatt, Homepages der Gemeinden und der energieregion vorderwald sowie des Großen Walsertals, lokale Tageszeitung) berichtet.

Das Ziel, zwischen 15 und 30 Frauen für das Projekt zu engagieren, konnte mit 34 TeilnehmerInnen übertroffen werden. In der Umsetzung stellte sich heraus, dass diese Anzahl an TeilnehmerInnen schon an der obersten Grenze für eine intensive Gruppenarbeit ist. Für eine Nachahmung des Projekts in der dargestellten Weise werden bis zu max. 30 TeilnehmerInnen empfohlen.

Die Beauftragung erfolgte anhand einer Vereinbarung. Mit der Unterzeichnung der Vereinbarung verpflichteten sich die TeilnehmerInnen mindestens drei der vier angebotenen Veranstaltungen zu besuchen und eine eigene Veranstaltung oder ein eigenes Projekt in einem frei zu wählenden Schwerpunktthema zu organisieren und durchzuführen. Als Aufwandsentschädigung und Anerkennung für das Engagement erhielten die TeilnehmerInnen zum Projektende Einkaufsgutscheine der Gemeinden/Regionen je in Höhe von 400,- Euro.

Die Kommunikation (Einladung zu den Veranstaltungen, Nachlese, Interessantes, ...) nach Anmeldeschluss erfolgte vor allem über Email.

### **AP3 Vorbereitung und Durchführung der Gut – Genug Veranstaltungen**

Während der vier Gut – Genug Veranstaltungen – je zwischen vier und acht Stunden Dauer – wurde eine breite Wissensbasis gelegt zu den Wirkungen unserer alltäglichen Entscheidungen auf uns und unser Klima. Inputs von Fachleuten, Workshops, Diskussionen und Exkursionen sorgten für eine lebhaft und interaktive Atmosphäre. Die fünfte Veranstaltung diente vor allem der Präsentation der entstandenen Projekte und der Wirkungsanalyse.

Programme, Fotos und Referate wurden über eine Internetplattform zeitnah allen TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt. Auf der Plattform wurden auch Artikel zu



Themenbereichen, die die Teilnehmerinnen interessierten, die aber aufgrund der begrenzten Zeit nicht alle behandelt werden konnten, zur Verfügung gestellt. Eine Schulungsmappe mit ausgewählten Materialien und Broschüren regte zum weiteren Füllen des Ordners nach individuellen Präferenzen an. Während der Veranstaltungen stand eine Büchertisch zur Verfügung – hier konnte Fachliteratur ausgeliehen und zu einer der nächsten Veranstaltungen wieder zurückgebracht werden.

Bei der Konzipierung der Veranstaltungen wurde darauf geachtet, dass die Teilnehmerinnen (im Vorderwald meist berufstätige Mütter in Haushalten mit Kindern) langfristig die entsprechend benötigten Zeitbudgets planen können. So standen die Termine schon bei der Anmeldung zum Projekt fest. Zu unterschreibende Teilnehmerlisten führten den Nachweis über die Anwesenheit bei den einzelnen Veranstaltungen. In der Projektdokumentation in der Anlage finden sich die Programme sowie Fotos zu den Veranstaltungen wie auch die Plakate zu allen entstandenen Projekten.

#### I. Veranstaltung

Freitag, 26. September 2014, 17:00 bis 22.00 Uhr

Pfarrsaal, Krumbach

Im Rahmen der ersten Veranstaltung wurde das Projekt vorgestellt, die Projektziele vermittelt und ein organisatorischer Überblick gegeben. Ziel der ersten Veranstaltung war zudem das gegenseitige Kennenlernen, das Entwickeln eines Zusammengehörigkeits- und Gruppengefühls und die Wertschätzung der Expertise der Teilnehmerinnen. Mit den Vorträgen „Was im Leben wirklich zählt“ (Büro für Zukunftsfragen, Kriemhild Büchel-Kapeller) und „Auswirkungen von Ernährung und Konsum auf unser Klima“ (Büro Kairos, Martin Strele) wurden grundlegende Fachinputs gegeben und erste Diskussionen angeregt. Im Rahmen von Gruppenarbeiten wurde auch die Frage nach Schwerpunkten und persönlichen Interessen im Projekt „Gut – Genug“ aufgeworfen. In dieser ersten Veranstaltung wurden von den Teilnehmerinnen die Teilnahmevereinbarungen unterzeichnet.

#### II. Veranstaltung (Exkursion)

Samstag, 04. Oktober 2014, 09:45 - bis 17.45 Uhr

Rankweil, Göfis, Lustenau

Im Rahmen der zweiten Veranstaltung wurde eine Tagesexkursion zu Lebensmittelproduzenten in Vorarlberg organisiert. Besucht wurden der Schweinemast- und Schlachtbetrieb Gstach (Rankweil) und die biologisch bewirtschafteten Landwirtschaftsbetriebe Sunnahof Tufers (Götzis) und Vetterhof (Lustenau). Die Teilnehmerinnen wurden aufgefordert während der Besichtigung sowohl positive als auch negative Eindrücke zu sammeln, welche am Ende der Exkursion im Plenum reflektiert wurden. Die Exkursion wurde an einem Samstag durchgeführt, da sich hier die Teilnehmerinnen einen ganzen Tag Zeit nehmen konnten. Am Wochenende konnten jedoch keine Handels- und Industriebetriebe besucht werden.

#### III. Veranstaltung

Freitag, 24. Oktober 2014, 16.00 bis 22.00 Uhr

Ritter-von-Bergmann Saal, Hittisau



Im Rahmen der dritten Veranstaltung standen die Auswirkungen von Ernährungsweisen auf das Klima und die Überschneidung mit Aspekten einer gesunden Ernährung im Mittelpunkt. Dazu hörten die Teilnehmerinnen Vorträge zu den Themen „Was ist gesunde Ernährung?“ (Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin, Anelika Stöckler) und „Was haben Nahrungsmittel mit dem Klimawandel zu tun“ (Universität für Bodenkultur Wien, Thomas Lindenthal). Im Zuge dieses Treffens gab es bereits Gruppenarbeiten, in denen die Teilnehmerinnen Gedanken und Ideen zu den eigenen Projektumsetzungen teilten. Abgerundet wurde die dritte Veranstaltung durch einen öffentlichen Vortrag mit dem Schweizer Biobauer und Buchautor Martin Ott.

#### IV. Veranstaltung

Freitag, 30. Jänner 2015, 18.00 bis 22.00 Uhr

Kulturraum, Lingenau

Der Blick hinter die Kulissen des Handels stand im Mittelpunkt des vierten Treffens. Mit dem Vortrag „Was wir brauchen – und was uns der Handel verkauft“ ermöglichte Handelsforschungs- und Marketingexperte Wolfgang Reis Einblicke in die Psychologie und die Verkaufsmechanismen im Einzelhandel. Anschließend stellte Emmi Matt (Hittisau) das „S’Krim Krams“ vor. Als erstes Projekt von Gut – Genug eröffnete sie einen Laden, in dem gut erhaltene Alltagsgegenstände angenommen und gratis weitergegeben werden. Im zweiten Teil des Abends lernten die Teilnehmerinnen verschiedene Methoden kennen, wie die Gut – Genug Gedanken vermittelt werden können: Unter anderem gingen die Teilnehmerinnen der Frage nach dem CO<sub>2</sub>-Ausstoß unserer Lebensweise spielerisch in Form eines Memories „Ein guter Tag hat 100 Punkte“<sup>1</sup> nach. In Gruppenarbeiten widmeten sich die Teilnehmerinnen ihren eigenen Veranstaltungen und Projekten, die in den darauf folgenden Monaten umgesetzt wurden.

#### V. Veranstaltung

Freitag, 22. Mai 2015, 18.00 bis 22.00 Uhr

Pfarrsaal, Krumbach

Die fünfte Veranstaltung teilte sich auf in einen Workshopteil mit den Teilnehmerinnen, in dem es vor allem um die Wirkungsanalyse des Projekts ging und in einen Präsentationsteil. In der Präsentations- und Feierstunde, zu der zusätzlich die BürgermeisterInnen und weitere Vertreter aus den Gemeinden geladen waren, stellten die Teilnehmerinnen ihre Projekte kurz vor und erhielten die Anerkennungsgutscheine von den BürgermeisterInnen. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein konnten die Projekte nochmal genauer unter die Lupe genommen werden: Jedes Projekt wurde als Din A1 Plakat im Rahmen einer Ausstellung im Pfarrsaal präsentiert (Plakate siehe Anlage Projektdokumentation).

### AP4 Vorbereiten und Durchführen der Projekte der Multiplikatorinnen

<sup>1</sup> <http://www.eingutertag.org>



Ihre Erfahrungen mit Gut – Genug gaben die Teilnehmerinnen in Form eines eigenen Projekts oder im Rahmen einer eigenen Veranstaltung weiter und wurden so zu Multiplikatorinnen in den Gemeinden. Zum Teil fanden sich die Teilnehmerinnen zu kleinen Teams zusammen, zum Teil realisierten sie ihre Projekte alleine. Es entstanden 22 Projekte (siehe Projektdokumentation in der Anlage). Dabei wurden die unterschiedlichsten Themen je nach Interessenslage der Teilnehmerinnen in Projekten verarbeitet (Produktsortiment im Nahversorger, Gemeinschaftsgarten, Selber-mach-Workshops, Bonussystem für wiederverwendbare Einkaufstaschen, Schulprojekte, uvm.). Es hat sich herausgestellt, dass viele Teilnehmerinnen ihre Projekte nicht nur im Freundeskreis sondern im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung vorstellen wollten. Dazu wurden u.a. Postwürfe mit Unterstützung der Modellregionsmanagerin (MRM) entwickelt und über die Gemeinden an alle Haushalte versandt. Die MRM stellte das Projekt Gut – Genug auf zwei Veranstaltungen vor. Social Media Plattformen waren kein Thema. Vielmehr bildeten sich auf Gemeindeebene Gruppen heraus, die in der Folge zusammenarbeiteten. Die räumliche Distanz zu den anderen Gemeinden verhinderte auch eine inhaltliche Zusammenarbeit. Die entstandenen Projekte fokussierten auf Themen innerhalb einer Gemeinde.

Die Teilnehmerinnen forderten in unterschiedlicher Weise Unterstützung für ihre Projekte an: von Textkorrekturen über Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit bis zur Beratung inwieweit ein Projekt geeignet ist Gut – Genug Projekt zu werden. Die Kommunikation zwischen Teilnehmerinnen und der MRM wurde vor allem in der Umsetzungszeit der eigenen Projekte intensiv gepflegt und zwar vorwiegend über Emails, an zweiter Stelle über das Telefon. Nahezu alle Teilnehmerinnen informierten die MRM selbständig über den Stand ihrer Projekte und über eventuellen Unterstützungsbedarf. Eine regelmäßige Email-Kommunikation durch das Projektmanagement über entstandene Projekte und Veranstaltungen sowie zur fünften Veranstaltung, bei der die Präsentation des Projekts erwartet wird, waren außerordentlich hilfreich für das disziplinierte Zeitmanagement – und sicherlich macht auch hier der Ton die Musik bzw. die Motivation der Teilnehmerinnen aus, etwas voranbringen zu wollen.

### **AP5 Wirkungsanalyse**

Zentrale Herausforderung bei der Evaluierung war die Quantifizierung der Auswirkungen auf den Ausstoss von klimawirksamen Gasen. Wir haben dafür bereits während des Projektes die Methode der Initiative „Ein guter Tag hat 100 Punkte“ ([www.eingutertag.org](http://www.eingutertag.org)) benutzt, die den Teilnehmerinnen ermöglicht, einfache Abschätzungen der Klimawirksamkeit ihres Lebensstils zu tätigen. Über ein arithmetisches Mittel aller Teilnehmerinnen nach Ausschluss der jeweils größten sowie kleinsten Werte ergibt sich eine Einsparung pro Tag von durchschnittlich ca. 90 Punkten pro Tag. Das entspricht einem CO<sub>2</sub>-equ. Wert von 2,2 Tonnen pro Teilnehmerin und Jahr, wenn angenommen wird, dass die Verhaltensänderung dauerhaft ist.

Weit wichtiger erscheinen aber die Auswirkungen auf das nahe und auch weitere Umfeld der Teilnehmerinnen. Bei mehr als 56% der Teilnehmerinnen haben alle Familienmitglieder die Auswirkungen des Projekts mitbekommen und auch mitgetragen. Bei weiteren 31% der



Teilnehmerinnen haben alle Familienmitglieder zumindest die Inhalte näher gebracht bekommen und darüber rege diskutiert.

Bei 71% der Teilnehmerinnen haben Freunde und Bekannte die Inhalte vermittelt bekommen und sich daran interessiert gezeigt und tw. auch selbst Dinge umgesetzt. Mehr als 2/3 der Teilnehmerinnen haben auch das öffentliche Interesse am Projekt als sehr groß wahrgenommen.

Wichtige Erkenntnis ist, dass vor Beginn des Projekts weniger als die Hälfte der Teilnehmerinnen den Klimaschutz als größte Herausforderung wahrgenommen haben. Nach Abschluss des Projektes stieg dieser Wert auf fast 94%. Auch wurde die Motivation bei den Teilnehmerinnen, selbst aktiv zu werden und etwas zu verändern signifikant gesteigert.

Bei der Zusammenstellung der Teilnehmergruppe soll darauf geachtet werden, dass Menschen mit sehr unterschiedlicher Herkunft, Alter und Hintergründe zur Teilnahme motiviert werden. Das funktioniert nicht über herkömmliche Bewerbung sondern nur über eine persönliche Ansprache und Motivation. Die Heterogenität der Gruppe ist für alle TeilnehmerInnen ein Gewinn, das gegenseitige Lernen ist ein Aspekt der über eine Evaluation unmittelbar nach Abschluss des Projekts nur grob abgeschätzt werden kann.

Eine wichtige Teilnehmergruppe sind auf jeden Fall jüngere Frauen in Haushaltsverantwortung. In dieser Gruppe gab es die deutlichsten Verhaltensänderungen. Die Verbreitung der Inhalte wird allerdings gut über die älteren Teilnehmerinnen gestützt. In der Gruppe der jüngeren Teilnehmerinnen ist es wichtig, die Terminplanung auf junge Mütter abzustimmen. Wochenenden, Freitag Nachmittage sind zu bevorzugen um ausreichend Möglichkeit für eine Kinderbetreuung zuhause zu ermöglichen.

## **AP 6 Öffentlichkeitsarbeit und Verbreitung**

Die Öffentlichkeit wurde über das Projekt Gut – Genug über das Gemeindeblatt, die Regionalzeitung und die gemeindeeigenen Medien sowie die Homepage der energieregion vorderwald informiert. Rund 80 Personen kamen zur öffentlichen Veranstaltung am 24. Oktober nach Hittisau (siehe Arbeitspaket 3). Im Rahmen der Umsetzung der Projekte durch die Multiplikatorinnen kam es zu einer breiten Öffentlichkeitswirkung durch zahlreiche Veranstaltungen, was ursprünglich so nicht erwartet wurde. Die Multiplikatorinnen suchten mit ihren Projekten meist die Öffentlichkeit. Die angedachte Variante, dass die Teilnehmerinnen ihr Projekt im Bekannten-/KollegInnen-/Freundeskreis umsetzen, trat kaum ein. Die öffentlichen Veranstaltungen wurden entsprechend breit über die gängigen Informationskanäle Internet, Gemeindeblatt sowie häufig auch als Postwurf beworben. Über den eingängigen und allein in einem Jahr Projektzeitraum schon fast zur Marke gewordenen Namen Gut – Genug konnten BürgerInnen in den verschiedenen Gemeinden die Gut – Genug Projekte entsprechend zuordnen.

## **9. Zeitlinie des Projektablaufs**

Der Projektstart wurde bewusst in der Mitte des Jahres gewählt, damit die Veranstaltungen in die Wintermonate fallen. Neun Wochen Sommerferien würden das Projekt im Stadium der Veranstaltungen zu einer mindestens ebenso langen Pause zwingen, was nicht förderlich wäre. Auch der Zeitraum vor Weihnachten wurde bewusst für Veranstaltungen ausgespart, da hier zu große Konkurrenz zur Vorweihnachtszeit besteht.

	Juli 14	Aug. 14	Sept. 14	Okt. 14	Nov. 14	Dez. 14	Jan. 15	Febr. 15	März 15	April 15	Mai 15	Juni 15
<b>AP1 Projektmanagement</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>AP2 Akquise der Multiplikatorinnen</b>	■	■	■									
<b>AP3 Vorbereitung der Veranstaltungen</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
<b>AP3 Durchführung der Veranstaltungen</b>			■	■			■				■	
<b>AP4 Projekte der Teilnehmerinnen</b>						■	■	■	■	■	■	■
<b>AP5 Wirkungsanalyse</b>	■		■	■			■			■	■	■
<b>AP 6 Öffentlichkeitsarbeit</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>AP6 Verbreitung</b>											■	■

## 10. Erfolgskontrolle

Erster Meilenstein ist die Akquise einer entsprechenden Personenanzahl, die am Projekt mitwirken will.

Über die Unterzeichnung der Vereinbarung wird die Bereitschaft zur Teilnahme dokumentiert.

Über die Teilnehmerlisten zu den einzelnen Veranstaltungen wird die tatsächliche Teilnahme an den Veranstaltungen im Laufe des Projektfortschritts kontrolliert.

Schließlich dient die Rückmeldung zum eigenen Projekt der Teilnehmerinnen als Nachweis.

Hier wurde mit der Veranstaltung am 22. Mai ein klarer Termin gesetzt: Bis dahin mussten die Plakate zu jedem Projekt fertig gestellt sein und die Projekte sollten so weit entwickelt sein, dass sie präsentiert werden konnten.

Im Rahmen der Wirkungsanalyse wurden zu Anfang und am Ende des Projektes Links zu einer Befragung versendet. Die Anzahl der Teilnehmerinnen an der Befragung ist ebenfalls eine Aussage zum Projekterfolg: Die Befragungen erfolgten jeweils mit einer Ausnahme vollständig.

## 11. Erfolgsfaktoren



- Die richtigen TeilnehmerInnen: Gesucht sind engagierte Personen innerhalb der Zielgruppe, die etwas bewegen wollen; Basiswissen zu und Offenheit für Umweltthemen
- Die richtige Stimmung bei den Gut – Genug Veranstaltungen und der richtige Ton in der Kommunikation: Emotionen sind wichtig: Betroffenheit über die Auswirkungen des Klimawandels genauso wie Freude und Stolz über gelungene Projekte sowie Zufriedenheit über kleine gesetzte Schritte in die richtige Richtung; wichtig ist Anerkennung und Wertschätzung der Teilnehmerinnen, es steht nicht der Perfektionismus und das Erreichen der 100 % im Vordergrund, nicht der Zwang ein möglichst gutes Projekt zu machen, sondern die Freude, mit den eigenen Interessenschwerpunkten etwas Gutes tun zu können → Gut – Genug
- Bottom-up: Die Interessen der Teilnehmerinnen sind entscheidend für die eigenen Projekte, die sie umsetzen möchten. Die Projekte werden in Eigenregie und -verantwortung umgesetzt, Unterstützung wird angeboten aber nicht aufgedrängt, Fehler dürfen gemacht werden
- Feedback der Teilnehmerinnen fließt unbedingt in die Gestaltung des weiteren Projektablaufs ein
- Erfolge feiern: die ursprünglich erst später geplante fünfte Veranstaltung sollte unbedingt zeitnah an die Umsetzung der Projekte stattfinden; der feierliche Rahmen und die Wertschätzung durch die BürgermeisterInnen beflügelt die Teilnehmerinnen und sichert die Bereitschaft, sich weiterhin für klimarelevante Projekte in ihren Gemeinden einzusetzen

## 12. Herausforderungen und Stolpersteine – Lösungen und Erfahrungen

Veranstaltungen:

Die vier Fachveranstaltungen bewährten sich, die fünfte Veranstaltung zur Wirkungsanalyse und zur Präsentation bzw. zum Erfahrungsaustausch sollte unbedingt und zeitnah zur Umsetzung eingeplant werden und schon in der Akquisephase kommuniziert werden.

Projekte der Teilnehmerinnen:

- Die Öffentlichkeitsarbeit war von sehr unterschiedlichem Niveau geprägt → vorbereitete Word-Vorlagen im Design des Projekts mit den entsprechenden Logos würden einen Grundlage schaffen, die von allen Teilnehmerinnen weiter bearbeitet werden kann
- Ein Projektbudget je Teilnehmerin von z.B. 100 Euro wäre meist hilfreich gewesen (z.B. für ein Dankeschöngeschenk für Ladeninhaber, wenn ein Aktionstag durchgeführt wurde, für Saalmieten, für Giveaways, usw.)
- Die Kommunikation und die Unterstützung der eigenen Projekte der Multiplikatorinnen sollte nicht unterschätzt werden. Wichtig ist hier, mit jeder TeilnehmerIn Kontakt zu halten und die Verbindlichkeit aufrecht zu erhalten

Die Wirkungsanalyse zeigt interessante Ergebnisse auf der Ebene der Motivation und Einstellung der Teilnehmerinnen. Die Ergebnisse der Quantifizierung der Klimawirksamkeit erscheinen hinsichtlich des hochkomplexen Umfelds der Lebenswelten der Teilnehmerinnen



nicht wirklich tragfähig. Der gewählte Weg über eine informierte Selbsteinschätzung anhand der Methode [www.eingutertag.org](http://www.eingutertag.org) ist allerdings trotzdem praktikabel, v.a. weil sie viel zur Selbsterkenntnis der Teilnehmerinnen beiträgt, die ihren Treibhausgasausstoß selbst sehr gut einschätzen lernen und v.a. die großen Hebel erkennen. Die Abschätzung der tatsächlichen Einsparung erscheint aus unserer Sicht etwas zu optimistisch – wenngleich die Hoffnung besteht, dass durch wirklich substantielle Änderungen in Mobilität und Ernährung wirklich signifikante Einsparungen erreicht wurden.

### **13. Dissemination – Wirkung in der Öffentlichkeit**

Während der gesamten Projektlaufzeit wurden diverse öffentlichkeitswirksame Maßnahmen zum Leitprojekt Gut – Genug in den gängigen Medien der beiden Modellregionen über das Projektmanagement umgesetzt.

Wie oben schon beschrieben suchten die Teilnehmerinnen mit ihren Projekten häufig die breite Öffentlichkeit, so dass sich die einzelnen Projekte meist auf Gemeindeebene in den Medien präsentierten. Die Projekte und Veranstaltungen der Multiplikatorinnen waren durchwegs sehr gut besucht. Durch die Zusammenarbeit mit Gemeinden, Schulen, Vereinen, Nahversorgern und lokalen Organisationen konnten verschiedene Altersgruppen und Bevölkerungsschichten erreicht werden.

Das gleichzeitige Agieren von 34 Teilnehmerinnen in ihren Gemeinden mit den entsprechenden Kontakten zu lokalen Organisationen führte zu einer hohen Durchdringung von Gut – Genug in der Bevölkerung. Gut – Genug etablierte sich so innerhalb kurzer Zeit zu einer Marke in der Region.

### **14. Ergebnis /Ausblick**

Die 34 Teilnehmerinnen haben mehr oder weniger umfangreich ihre Ernährungs- und/oder Konsumgewohnheiten auf den Prüfstand gestellt und entsprechend verändert. Vor allem stieg das Bewusstsein zum Thema Klimawandel und auch die Motivation und Selbstwirksamkeit der Teilnehmerinnen und mündete in konkreten Ergebnissen. Es ist davon auszugehen, dass auch der gesamte Haushalt in gewissem Umfang von diesen Veränderungen betroffen ist. Die Ergebnisse der Evaluierung zeigen jedenfalls eine unerwartet hohe Auswirkungen auf die gesamte Familie, aber auch auf Freunde und Bekannte und zu 2/3 immer noch auch auf die breite Öffentlichkeit in der Gemeinde oder Region.

Über die 22 umgesetzten Projekte wurden unterschiedlichste Ergebnisse erzielt: Klar messbar ist z.B. die dauerhafte Sortimentserweiterung im Nahversorger Thal: dort stehen jetzt mehr als 33 Produkte in Bio- und Fair Trade Qualität in fußläufiger Entfernung zur Verfügung. Weitere können über einen Bestellservice besorgt werden. In Riefensberg finden regionale und vegetarische Gerichte zunehmend Einzug in Vereinsveranstaltungen nach einem Infoabend mit Rezeptvorschlägen. Die Bemühungen in zwei Schulprojekten im Großen



Walsertal zur Bewusstseinsbildung für regionale Lebensmittel sind dagegen nur schwer in Zahlen messbar.

Insgesamt wurden mit den 22 Projekten weit über 400 Personen erreicht.

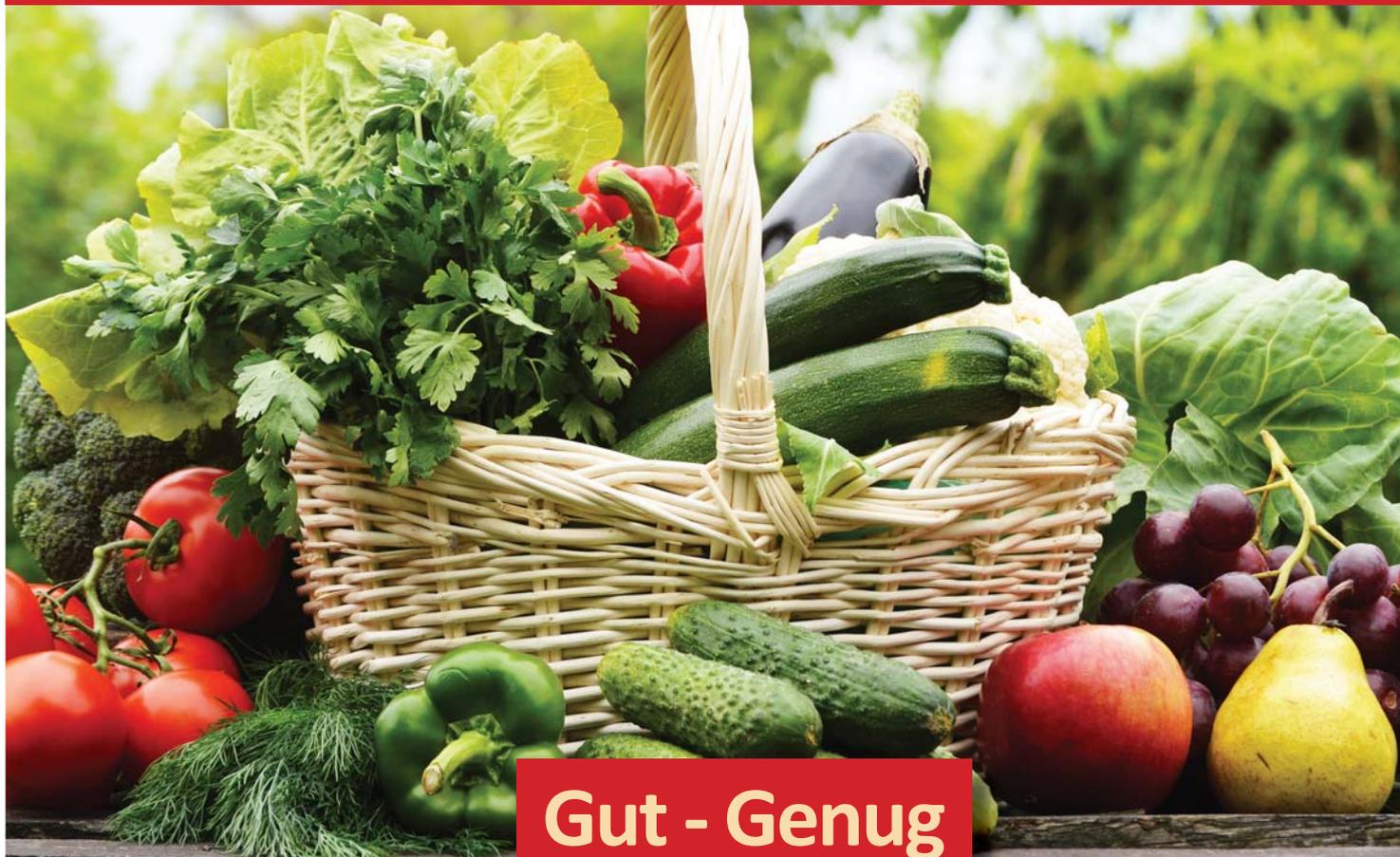
Auf Wunsch der Teilnehmerinnen wird die Internetplattform mit weiteren aktuellen Texten und Erkenntnissen gepflegt. Noch laufende Projekte werden weiterhin nach Bedarf unterstützt. Derzeit wird diskutiert, in welcher Form das gesamte Projekt eine Fortsetzung erfahren kann.



## Anhänge

Bitte schließen Sie zusätzliche schriftliche Unterlagen und Informationen hier im Anhang oder elektronisch unter **Nennung der Geschäftszahl im Dateinamen** an, falls es sich um eine gesonderte Datei handelt (Poster, Präsentationen, Zeitungsartikel, links, Formulare, Tools etc., die die Umsetzung Ihres Leitprojekts erleichtern).

- Projektdokumentation einschl. Plakate zu den 22 Projekten (S. 20 bis 55)
- Fragebogen zu Beginn (S. 56 bis 65)
- Fragebogen am Schluss (S. 66 bis 71)



## Gut - Genug

### Einkaufen und essen, was uns und dem Klima gut tut

Wir suchen 30 Menschen,

die gemeinsam mit uns das Thema bearbeiten und eigene Ideen umsetzen

#### Im Alltag für mich, unsere Familie und fürs Klima Gutes tun

Energie und Klimaschutz sind in aller Munde - präsent in den Nachrichten, in verschiedenen Medien und im Vorderwald und Großen Walsertal auch durch die Energieregion und die e5 Gemeinden. Meist geht es da um technische Themen, wie Solaranlagen-Check, PV-Aktion, energieeffiziente Beleuchtung.

#### Essen für den Klimaschutz?

Den Wenigsten ist bewusst, dass in den täglichen Kaufentscheidungen für den Haushalt ein enormer Hebel für den Klimaschutz liegt. Oder wusstest du, dass die Ernährung einen klimaschädlichen CO<sub>2</sub>-Ausstoß in ähnlicher Größenordnung wie der Verkehr verursacht?

**Und vor allem:** Wusstest du, dass gerade bei der Ernährung Klimaschutz und Gesundheit Hand in Hand gehen?

„Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst für diese Welt.“

Mahatma Gandhi

#### Was kann und was möchte ich beitragen?

Welche Lebensmittel verursachen welchen CO<sub>2</sub>-Ausstoß, ist das teure Öko-T-Shirt tatsächlich klimaschonender als das langgetragene Billig-T-Shirt?

Das Wissen um Zusammenhänge ist das Eine, das Andere ist:

#### Was kann und möchte ich persönlich in meinem Haushalt für Klimaschutz und Energieeffizienz beitragen?

Jede Familie hat unterschiedliche Werte und Prioritäten - und in jeder Familie gibt es hunderte Ansatzpunkte, den Alltag nachhaltiger und gesünder zu gestalten.

Nur gibt es kein fertiges Rezept, das in allen Haushalten gleich angewendet werden kann. Vielmehr bietet Gut - Genug, das Pilotprojekt der Energieregionen, Interessierten die Möglichkeit, sich den jeweils passenden eigenen Weg zu erarbeiten.

#### Wie kann ich meinen Weg zu einem nachhaltigen Lebensstil finden?

Das Pilotprojekt Gut - Genug bietet bis zu 30 Interessierten, die die alltäglichen Kaufentscheidungen für einen Haushalt mit Kindern treffen, eine Plattform, um individuelle Wege zu einer nachhaltigen Lebensweise zu finden.

#### Vier Veranstaltungen

Im Rahmen des Projekts besuchen die TeilnehmerInnen mindestens drei von vier angebotenen Veranstaltungen. Auf den vier Veranstaltungen gibt es Inputs durch Fachleute, Workshops, Diskussionen, Exkursionen. Damit wird eine Wissens-Basis gelegt. Nach den Veranstaltungen geben die TeilnehmerInnen ihre Erkenntnisse im Freundes-/KollegInnenkreis weiter, z.B. im Rahmen einer selbst organisierten Veranstaltung, einer Vereinsversammlung, einer Familienfeier, o.ä..

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Anerkennung im Wert von 400,- Euro in Form von Einkaufsgutscheinen der Heimatgemeinde bzw. in Walser Thalern.

## Ja, ich bin dabei bei Gut - Genug

**Ich möchte mehr über die Auswirkungen meiner Ernährung und meiner Einkäufe auf das Klima erfahren und eigene Wege für einen nachhaltigen Lebensstil in meinem Haushalt finden.**

**Anmeldung:**  
[www.tiny.cc/gut-genug](http://www.tiny.cc/gut-genug)  
 oder Coupon bei der Gemeinde abgeben

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Ich wohne in einem Mehrpersonen-Haushalt mit Kind/ern
- Ich bin im Haushalt hauptverantwortlich für die täglichen Einkäufe (Lebensmittel, Alltagsgegenstände)
- Ich interessiere mich für Nachhaltigkeit, Klimaschutz und ein gutes Leben



Ich nehme an mindestens drei der vier angebotenen Veranstaltungen teil (Dauer: 3x 4-5 Stunden sowie eine Tagesexkursion).

Die vier Veranstaltungen finden voraussichtlich an folgenden Terminen statt:

Freitag, 26. September 2014, ab 17.00 Uhr

Samstag, 4. Oktober 2014, ab 9.00 Uhr (Exkursion)

Freitag, 24. Oktober 2014, ab 16.00 Uhr

Freitag, 30. Jänner 2015, ab 18.00 Uhr

Ich gebe meine individuellen Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Teilnahme an den oben genannten Veranstaltungen im Rahmen einer von mir selbst organisierten Zusammenkunft meinen FreundInnen/VereinskollegInnen/Verwandten/... weiter. Der Zuhörerkreis sollte aus mindesten 10 Personen bestehen. Die Weitergabe muss nicht zwingend im Rahmen einer Veranstaltung sein, das kann auch ein kleines Projekt, z.B. ein Einkaufsführer, eine virtuelle Austauschplattform oder ... sein.

Ich bin bereit, Angaben über meinen Haushalt anonymisiert weiterzugeben und bei der Befragung über die Auswirkungen des Projekts mitzumachen (alle Daten werden anonymisiert erhoben)

**Als Dankeschön für dein Engagement und Einbringen deiner Erfahrung erhältst du zum Projektende einen Einkaufsgutschein deiner Gemeinde bzw. Walser Thaler in Höhe von 400,- Euro.**

Name .....

Anzahl Personen im Haushalt ..... Alter der Personen .....

Straße..... Ort .....

Telefon ..... E-Mail .....

### Impressum

Herausgeber/Bearbeitung: Gemeinden der „energieregion vorderwald“ in Zusammenarbeit mit dem Energieinstitut Vorarlberg in Dornbirn, dem Biosphärenpark Großes Walsertal und Kairos gGmbH in Bregenz

Bilder: fotolia

Alle Angaben wurden sorgfältig erhoben. Änderungen und Irrtum vorbehalten. Aus unzutreffenden Angaben kann keine Schadensersatzpflicht geltend gemacht werden. Nachdruck nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.

# **Gut – Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut**

**Etwa 40% des Ausstoßes an Klimagasen in unserer Region sind auf Ernährung und Konsum zurückzuführen.**

## **Das Ziel**

Mit dem Projekt Gut – Genug möchte die energieregion vorderwald eine Auseinandersetzung mit den Klimawirkungen von Ernährung und Konsum anstoßen.

## **Die Strategie**

Gut – Genug wendet sich an Verantwortliche in Haushalten mit Kindern - also an die Person, die die Einkäufe tätigt, die entscheidet, was auf den Tisch kommt und was im Alltag konsumiert wird. Nach einer „Schulungsphase“ setzen die Gut – Genug Teilnehmerinnen eigene Projekte um. Das Projekt Gut – Genug ist eines von 11 geförderten Pilotprojekten in Österreichs Klima- und Energiemodellregionen.

## **Der Weg**

34 Frauen aus der energieregion vorderwald und dem Großen Walsertal besuchen vier Veranstaltungen zu den Klimaauswirkungen von Ernährung und Konsum. Anschließend setzen sie eigene Projekte nach den jeweils persönlichen Schwerpunkten um. Dabei entstanden 22 Projekte. Das Engagement der Frauen wird mit Einkaufsgutscheinen der Heimatgemeinden in Höhe von 400 Euro honoriert. Mit dem Thema Lebensstil beschreitet die energieregion vorderwald Neuland. Das Büro Kairos begleitet das Projekt als kompetenter Partner.



# Gut – Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

---

1. Veranstaltung am Freitag, den 26. September 2014, ab 17.00 Uhr im Pfarrsaal Krumbach

## Programm:

- 17.00 Uhr: Begrüßung
- 17.05 Uhr: Organisatorisches und Vorstellen des Projekts (energieregion vorderwald, Monika Forster)
- 17.15 Uhr: Kennenlernrunde (Büro Kairos, Martin Strele)
- 17.30 Uhr: „Was im Leben wirklich zählt“ (Büro für Zukunftsfragen, Kriemhild Büchel-Kapeller)
- 18.00 Uhr: Diskussion und Verpflegung
- 18.15 Uhr: „Auswirkung von Ernährung und Konsum auf das Klima“ (Büro Kairos), Diskussion
- 19.00 Uhr: „Werkzeug“ für Gut – Genug (energieregion vorderwald, Monika Forster)
- 19.30 Uhr: Gruppenarbeit „Wo liegen meine Schwerpunkte im Projekt Gut – Genug?“ (Büro Kairos)
- Ab ca. 20.30 Uhr: gemeinsamer Imbiss und gemütlicher Ausklang

# 1. Veranstaltung: Freitag, 26. September 2014, Krumbach





# Gut - Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

---

2. Veranstaltung am Samstag, den 4. Oktober 2014

## Programm:

- 9.45 Uhr:** Treffpunkt am Gemeindeamt Hittisau
- 10.00 Uhr:** Abfahrt mit dem Bus nach Rankweil
- 10.45 Uhr:** Bahnhof Rankweil: Zustieg der Teilnehmerinnen aus dem Großen Walsertal
- 11.00 Uhr:** Führung durch den Schweinemast- und Schlachtbetrieb Gstach in Rankweil
- 12.30 Uhr:** Abfahrt zum Sunnahof Tufers, Göfis
- 13.00 Uhr:** Eintreffen am Sunnahof und kurze Erläuterung des Betriebs;  
Mittagessen im Rahmen des Kürbisfestes und selbständige Erkundung des Hofes
- 14.30 Uhr:** Abfahrt nach Lustenau
- 15.00 Uhr:** Führung durch den Vetterhof in Lustenau; Kaffeepause; abschließende Reflexion der Exkursion
- 17.00 Uhr:** Abfahrt nach Dornbirn Bahnhof
- 17.15 Uhr:** Dornbirn Bahnhof: Ausstieg der Teilnehmerinnen aus dem Großen Walsertal
- 17.45 Uhr:** Ankunft in Hittisau

## 2. Veranstaltung: Samstag, 4. Oktober 2014, Exkursion





# Gut - Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

---

3. Veranstaltung am Freitag, den 24. Oktober 2014, Ritter-von-Bergmann Saal Hittisau  
16.00 bis 22.00 Uhr

## Programm:

- 16.00 Uhr:** Begrüßung und Reflexion der ersten und zweiten Veranstaltung
- 16.30 Uhr:** „Was ist gesunde Ernährung?“, Angelika Stöckler, MPH, Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin
- 16.50 Uhr:** Fragen und Diskussion
- 17.10 Uhr:** Pause
- 17.20 Uhr:** „Was haben Nahrungsmittel mit dem Klimawandel zu tun?“, Dr. Thomas Lindenthal, Universität für Bodenkultur Wien
- 17.40 Uhr:** Fragen und Diskussion
- 18.00 Uhr:** Zusammenfassung der Ergebnisse
- 18.10 Uhr:** Pause
- 18.20 Uhr:** Gruppenarbeit zur eigenen Veranstaltung/zum eigenen Projekt
- 18.50 Uhr:** Ausblick auf die nächste Veranstaltung am 30. Jänner 2015
- 19.00 Uhr:** Essen im Gasthaus Hirschen
- 20.00 Uhr:** Öffentlicher Vortrag von Biobauer Martin Ott im Ritter-von-Bergmann Saal

Ca. 22.00 Uhr Ende der Veranstaltung

### 3. Veranstaltung: Freitag, 24. Oktober 2014, Hittisau





# Gut – Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

---

4. Veranstaltung am Freitag, den 30. Januar 2015, Kulturraum Lingenau (gegenüber Schule)  
18.00 bis 22.00 Uhr

## Programm:

- 18.00 Uhr:** Begrüßung und Reflexion der bisherigen Veranstaltungen
- 18.10 Uhr:** „Was wir brauchen – und was uns der Handel verkauft“, MMag.  
Wolfgang Reis, Handelsforschungs- und Marketingexperte
- 18.35 Uhr:** Fragen und Diskussion
- 19.00 Uhr:** Pause mit Getränken und Buffet
- 19.20 Uhr:** „Krimskrams“, Emmi Matt, Hittisau, stellt ihr Umsetzungsprojekt vor
- 19.30 Uhr:** Das eigene Projekt: Einleitung durch Martin Strele, danach  
Gruppenarbeit
- 20.30 Uhr:** Pause mit Getränken und Buffet
- 21.00 Uhr:** Verschiedene Methoden: „Wie vermittele ich „Gut – Genug“ Gedanken  
in meinem Projekt?“, Gruppenarbeit
- 21.30 Uhr:** Abschlussrunde

Ca. 22.00 Uhr Ende der Veranstaltung

# 4. Veranstaltung: Freitag, 30. Januar 2015, Lingenau





# Gut – Genug: Einkaufen und Essen, was uns und dem Klima gut tut

---

## 5. Veranstaltung am Freitag, den 22. Mai 2015, ab 18.00 Uhr im Pfarrsaal Krumbach

Die Abschlussveranstaltung von Gut – Genug hat zwei Teile: von 18.00 bis 19.30 Uhr trifft sich die Gut – Genug Gruppe in bewährter Form, ab 19.30 Uhr kommen BürgermeisterIn und Vertreter aus den Gemeindeverwaltungen hinzu.

### Programm:

- 18.00 Uhr: Begrüßung, Organisatorisches und Rückblick auf die fast einjährige Projektlaufzeit
- 18.20 Uhr: Input: Was können wir mit „Gut – Genug“ bewirken?
- 18.35 Uhr: Gemeinsames Sammeln von Wirkungen und Vorbereitung der Evaluierung mittels Online-Fragebogen
- 19.00 Uhr: Zusammenfassung und Ausblick
  
- 19.15 Uhr: Pause
  
- 19.30 Uhr: Begrüßung der Gäste und Grußworte von Arnold Hirschbühl, Bürgermeister Gemeinde Krumbach
- 19.40 Uhr: Vorstellung des Projektjahres Gut – Genug
- 19.50 Uhr: Projekte der Gut – Genug Teilnehmerinnen: Kurzvorstellung der Projekte und Überreichung der Gutscheine an die Teilnehmerinnen durch die BürgermeisterIn
- 20.50 Uhr: Schlussworte
- 21.00 Uhr: Rundgang zu den Plakaten der einzelnen Projekte  
Austausch zwischen Gut - Genug Teilnehmerinnen und Gästen  
Buffet und Getränke

# 5. Veranstaltung: Freitag, 22. Mai 2015, Krumbach



# 22 Gut – Genug Projekte

- Herta Studer, St. Gerold und Cornelia Studer, Blons:  
**Was Essigmutter Tante Elsa mit Klimaschutz zu tun hat**
- Kornelia Czitschatge und Christine Küng, Raggal:  
**Stark wie ein Apfelbaum**
- Beate Burtscher, Thüringerberg:  
**Lebensmittel sind kostbar**
- Maya Kleber und Bettina Dünser, Sonntag:  
**Unser Adeg stellt um...**
- Maya Kleber und Bettina Dünser, Sonntag:  
**Tonnen von Windelmüll**
- Emmi Matt, Hittisau:  
**Tauschen statt Kaufen, s´Krimms Krams**
- Christiane Eberle, Hittisau:  
**Gemeinsam pflanzen, pflegen und ernten**
- Christiane Eberle, Hittisau:  
**Geschichten vom guten Umgang mit der Welt**
- Daniela Kaufmann und Stefanie Hagspiel, Hittisau:  
**Natürlich SELBSTGEMACHT**
- Ida Bals, Hittisau: **100 % Upcycling Fashion**
- Claudia Nußbaumer, Marlene Steurer, Elfi Nußbaumer, Sibratsgfäll: **Bewusst einkaufen in Sibratsgfäll**
- Jasmine Österle, Carmen Hantsche, Annette Spanring, Ulrike Feurle, Manuela Kaufmann, Sara Raidel, Krumbach:  
**Unser Plastik-Planet**
- Agathe Lingenhel, Doren: **Frühlingskräuter vor der Haustür**
- Eva Wachter, Lingenau: **Der Lingenauer Kickerburger**
- Ariane Grimm und Elisabeth Rüf-Küer:  
**Offene Bücherschränke für Kinder in Lingenau**
- Doris Kranzelbinder, Lucia Dürr, Daniela Hörburger, Salome Willi, Riefensberg: **Ein b´sundriger Kinderfasching**
- Doris Kranzelbinder, Lucia Dürr, Daniela Hörburger, Salome Willi, Riefensberg: **Teilen statt Wegwerfen**
- Doris Kranzelbinder, Lucia Dürr, Daniela Hörburger, Salome Willi, Riefensberg: **Fleisch zerfrisst die Welt**
- Sonja Sutterlüty, Sulzberg/Thal:  
**Nachhaltiges und faires Spielzeug**
- Julia Moosmann und Birgit Ernst, Sulzberg/Thal:  
**Nachhaltiges und Faires in unserem Lädle**
- Helene Blank, Sulzberg:  
**Sagenwanderung – Eintauchen in die Zeit unserer Vorfahren**
- Helene Blank und Kriemhilde Steurer, Sulzberg:  
**Backen für das Gemeinwohl**



## S'Krim's Krams: Tauschen statt Kaufen

Emmi Matt, Hittisau

**Mit dem Krim's Krams in Hittisau wird Alltagsgegenständen ein zweites oder sogar drittes Leben geschenkt.**

### S'Krim's Krams – neuer Laden in Hittisau seit Jänner 2015

Das Krim's Krams wurde als erstes Projekt von Gut – Genug umgesetzt und brachte Emmi Matts jahrelanges Engagement für die Weiterverwendung von gut erhaltenen Alltagsgegenständen auf eine professionelle Ebene.

### Ein ganz besonderer Laden

Jeden Freitag von 14.30 bis 18 Uhr werden im Krim's Krams gut erhaltene Alltagsgegenstände angenommen und gratis weitergegeben. Bis zu drei Artikel dürfen gratis mitgenommen werden, sollen es mehr sein, wird um eine Spen-

de für einen guten Zweck gebeten.

### Geselliges Miteinander

Emmi Matt und ihr Team engagieren sich ehrenamtlich für das Krim's Krams und freuen sich, dass der Laden so gut angenommen wird. Mittlerweile hat sich das Krim's Krams auch zu einem Treffpunkt entwickelt: in der gemütlich eingerichteten Kaffeecke im Laden trifft sich Alt und Jung.

### Nachahmung erwünscht

S'Krim's Krams hat sich zu einem viel beachteten Vorzeigeprojekt entwickelt und findet bereits Nachahmer in anderen Gemeinden.

### S'Krim's Krams: Tauschen statt Kaufen im Gemeindeamt Hittisau

Kostenloses Bringen und Holen von gut erhaltenen Alltagsgegenständen. Bis zu drei Artikel dürfen gratis mitgenommen werden.

### Öffnungszeiten:

Jeden Freitag von 14.30 bis 18.00 Uhr

### Emmi Matt

Tel. 0664/7636739, emmi.matt@aon.at





## Nachhaltiges und faires Spielzeug

Sonja Sutterlüty, Sulzberg/Thal

**Sonja Sutterlüty aus Sulzberg/Thal will nicht nur auf Missstände in der Spielzeugindustrie aufmerksam machen, sondern auch echte Alternativen dazu bieten:**

**Spielzeugtauschregal und Kreativ-Spiele-Nachmittag**

### Wir entscheiden selbst

Sonja Sutterlüty wollte auf Missstände in der Spielzeugindustrie aufmerksam machen und organisierte im Rahmen von Gut – Genug einen Infoabend für interessierte KonsumentInnen.

In ihrem Vortrag wurde den rund 20 BesucherInnen schnell klar: Viele Spielzeuge sind mit Schadstoffen belastet und deren Herstellung - meist in Fernost - verstößt oftmals gegen Arbeits- und Menschenrechte.

### Weltladen und Tauschkreis

Als Alternativen wurden an diesem Abend neben dem Weltladen Egg auch das von Sonja Sutterlüty initiierte Bücher- und Spieletauschregal vorgestellt. Der Tauschkreis soll das Miteinander stärken und gleichzeitig das Familienbudget und die Umwelt schonen.

### Spielzeug entsteht beim Spielen

Auch das zeigte die engagierte Gut – Genug Teilnehmerin bei einem Kreativ-Spiele-Nachmittag, zu dem elf interessierte Kinder und Eltern kamen. Keine neugekauften Spielsachen, sondern einfache Gegenstände wie Kartonmaterialien und Stoffe standen im Mittelpunkt: es entstanden eine Ritterburg, zwei Ponyhöfe, ein Fußballstadion, ein Schiff, ein Krankenhaus, ein Wohnhaus und ein Freibad.

### Infoabend:

„Nachhaltiges und faires Spielzeug“  
20. April 2015, 20.15 Uhr  
Martin-Sinz-Haus in Thal

### Tauschregal:

Bücher- und Spieletauschregal im Kindergarten Eingang

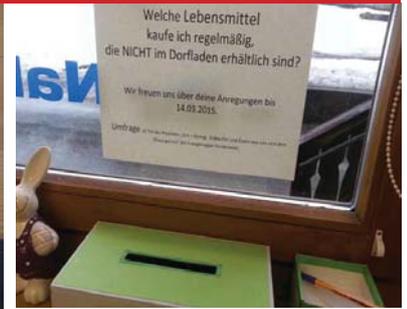
### Kreativ-Spiele-Nachmittag:

am 11. Mai 2015, 14.00 – 16.00 Uhr,  
Spielplatz Thal

### Sonja Sutterlüty

Tel.  
0676/6043908  
info@  
natuerlichesleben.  
com





## Nachhaltiges und Faires in unserem Lädlele

Julia Moosmann und Birgit Ernst, Sulzberg/Thal

**Im Dorfladen Thal wurden nach den Wünschen der KundInnen neue BIO und FAIRTRADE Produkte in das Sortiment aufgenommen.**

### Was fehlt?

Das wollten Julia Moosmann und Birgit Ernst, die beiden Gut – Genug Teilnehmerinnen, genauer wissen. Deshalb initiierten sie eine zweiwöchige Umfrage zur Erhebung jener Produkte, die zwar gewünscht, nicht aber im Dorfladen erhältlich sind.

Anschließend wurden 33 neue Produkte, davon beinahe alle BIO bzw. FAIRTRADE, in das Sortiment aufgenommen. Weitere 54 Produkte können nach Vorbestellung aus dem Laden in Sulzberg organisiert werden.

### Nachhaltige Produkte im Dorf

Die 380 EinwohnerInnen des Sulzberger Ortsteils Thal können jetzt auf ein deutlich größeres Sortiment an nachhaltigen Lebensmitteln in fußläufiger Entfernung zugreifen.

### Bei einer Tasse FAIRTRADE-Kaffee...

... wurden die neuen Produkte von rund 50 BesucherInnen beim Informationsvormittag im Dorfladen verkostet. Dabei wurden auch wiederverwendbare Obst-Gemüsenetze und Stofftaschen beworben. Als Dankeschön für die Benutzung der eigenen Stofftasche beim Brotkauf, gab es eine Semmel gratis.

Mit der Nutzung wiederverwendbarer Taschen und dem Ausbau des Sortiments lassen sich in Thal Müllberge, lange Wege und CO<sub>2</sub> einsparen.

### Umfrage und Sortimentserweiterung im Dorfladen Thal

#### Informationsvormittag:

28. März 2015, 7.15 – 12.00 Uhr im Dorfladen Thal, Verkostung

#### Infos zum Projekt:

Julia Moosmann, Tel. 0660/3961989  
julia.moosmann@ymail.com

#### Projektteam

Julia Moosmann und Birgit Ernst





## Was Essigmutter Tante Elsa mit Klimaschutz zu tun hat

Herta Studer, St. Gerold und Cornelia Studer, Blons

... das erfuhren die SchülerInnen der Berufsvorschule Jupident bei der Essigherstellung mit regionalen und wiederverwendbaren Ressourcen.

### Learning by doing ohne einen Euro

Cornelia Studer und Herta Studer ist es ein Anliegen, dass Kinder und Jugendliche zum Mitdenken angeregt werden. Im Rahmen ihres Gut - Genug Projekts setzten sie deshalb ein ganz besonderes Schulprojekt um: Ohne einen Euro aufzuwenden produzierten 34 Jugendliche zusammen mit 10 Lehrpersonen jede Menge Apelessig, der am 8. Mai an Eltern und Freunde verkauft wurde. Der Verkaufserlös diente u.a. dazu, die Zutaten für die Kekse zu decken, die die Jugendlichen für den Hausmeister gebacken haben als Gegenleistung für 120l gegarten Apfelmost...

Essigpilze stellten verschiedene Personen zur Verfügung, angesetzt und abgefüllt wurde der Essig in ausgedienten Behältern, die Flaschenetiketten auf Packpapier gingen aus einem Ideenwettbewerb hervor.

Nicht zuletzt trug die „Fürsorge“ für die Essigmutter in den Klassenräumen während der fünfmonatigen Projektphase zum besonderen Stolz und zur Wertschätzung der regionalen, selbst erzeugten Produkte bei.

### Spielerische Annäherung

Welche Bedeutung Lebensmittel und ihr Produktionsort für das Klima haben, erfuhren die Jugendlichen spielerisch: zum Einstieg spielten sie „100 gewinnt“ ein Lernspiel zum klimaverträglichen Leben ([www.eingutertag.org](http://www.eingutertag.org)).

### Schulprojekt Essigherstellung in der Berufsvorschule Jupident, Schlins

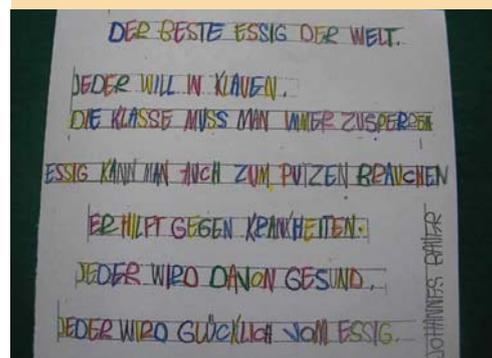
Das Schulprojekt wird in die Schulbildungsmappe des Biosphärenparks aufgenommen und die Anleitung zur Essigherstellung wird als Rezept im zweiten Walserkochbuch präsentiert.

### Infos zum Projekt:

Herta Studer

### Projektteam:

Herta Studer und Cornelia Studer





### Schlaraffenland

„Gut Genug“ - gesund - regional - klimafreundlich

<b>Zaubertrank</b> (4 Flaschen Natur, Dierich, Voralberger Obstbäckerei, Latschach)	
<b>Power-Mix</b> (Rohkost Apfel, Birnen Saft, Mastard Krenzel, Latschach)	
<b>Schokoladeneis</b> (Eis Beerenzeit by Susi Mitter, Bärenschnecke)	
<b>Tortilla Chips</b> (Zoo Weg, Riefensberg, Suschi, Voralberger Obstbäckerei, Latschach)	
<b>Hildegard Kekse</b> (von Dorisbinder, Barbara Dürer, Mörzinger)	



# Ein „bsundriger“ Kinderfasching

Daniela Hörburger, Salome Willi, Lucia Dürr und Doris Kranzelbinder, Riefensberg

**Ein Kinderfasching ohne Pommes, Würstle und Limo – das ist doch undenkbar! Dass es sogar hervorragend funktioniert, bewiesen vier engagierte Riefensbergerinnen.**

### Schlaraffenland für Kinder

Das leibliche Wohl wurde beim „bsundrigen“ Kinderfasching ganz unter das Motto „gesund – regional – klimafreundlich“ gestellt. So erfreuten sich die Kinder an Eis vom Biobauernhof, Muffins aus Dinkelmehl, vegetarischen Hauptspeisen und Direktsäften aus dem Ländle. Im, von der Gemeinde gesponserten, „Schlaraffenland“ konnten die kleinen Gäste außerdem verschiedenste Ländleprodukte gratis verkosten.

### Anfängliche Skepsis - großer Erfolg

Zu Beginn stand man der Idee von Daniela Hörburger, Salome Willi, Lucia Dürr und Doris Kranzelbinder durchaus skeptisch gegenüber. Der „bsundrige“ Kinderfasching war dann jedoch ein großer Erfolg und mit über 120 kleinen und großen „Mäschgerle“ so gut besucht wie noch nie. Das Feedback der Eltern war äußerst positiv! Das schönste Feedback für die vier Riefensberger Organisatorinnen aber war das Lachen und die strahlenden Augen der Kinder, denen es sichtlich geschmeckt und gefallen hat!

Eines ist klar: Dass sich Kinderfasching und Klimaschutz vereinbaren lassen, steht in Riefensberg mittlerweile außer Frage.

### Ein „bsundriger“ Kinderfasching

am 12. Februar 2015, 14.30 Uhr im Bartle, Riefensberg nach dem Motto „gesund - regional - klimafreundlich“

### Infos zum Projekt:

Doris Kranzelbinder, Tel. 0699/13861805  
doris.kranzelbinder@aon.at

### Projektteam:

Daniela Hörburger,  
Doris Kranzelbinder,  
Lucia Dürr  
und Salome Willi





## Fleisch zerfrisst die Welt

Daniela Hörburger, Salome Willi, Lucia Dürr und Doris Kranzelbinder, Riefensberg

**Welche Auswirkungen der hohe Fleischkonsum hat, erfuhren die BesucherInnen bei einem informativen Abend in Riefensberg.**

### Auswirkungen unseres Fleischkonsums

Bereits die Aussendung der Einladung „Fleisch zerfrisst die Welt“ sorgte – wie erwartet – für einigen Gesprächsstoff. Der bewusst reißerisch gewählte Titel sorgte dann aber doch für eine gut gefüllte Stube: ca. 30 Personen kamen der Einladung der Gut – Genug TeilnehmerInnen nach.

Lucia Dürr erläuterte den ZuhörerInnen Klimawirkungen von Lebensmitteln und ging auf die Auswirkungen des Anbaus von Futtersoja ein. Doris Kranzelbinder betonte anschließend die Bedeutsam-

keit von saisonalen, regionalen und möglichst auch biologischen Lebensmitteln. Im Anschluss daran wurde ein weiteres Projekt des Gut – Genug Teams, „Teilen statt Wegwerfen“, von Salome Willi vorgestellt.

### Fleischlose Alternativen

Dass die Verpflegung bei Vereinsfesten nicht immer aus Wurst und Fleisch bestehen muss, belegte Doris Kranzelbinder mit einigen leckeren vegetarischen Rezeptvorschlägen. Abschluss der Veranstaltung war ein gemütlicher und mit intensiven Diskussionen gefüllter Ausklang, bei dem sich die ZuhörerInnen dann auch von den vegetarischen Alternativen überzeugen konnten: Bauernbrotchnitten mit Karotten- und Bärlauchaufstrich wurden gerne probiert.

**Fleisch zerfrisst die Welt: ein informativer Abend zu den Auswirkungen unseres Fleischkonsums**

16. April 2015, 20.00 Uhr  
ehemaliges Gasthaus Krone, Riefensberg

### Infos zum Projekt:

Lucia Dürr, Tel. 0699/11709105  
luciaduerr@gmail.com

### Projektteam:

Daniela Hörburger,  
Doris Kranzelbinder,  
Lucia Dürr  
und  
Salome Willi





## Teilen statt Wegwerfen

Daniela Hörburger, Salome Willi, Lucia Dürr und Doris Kranzelbinder, Riefensberg

**Mit der Obstbörse in Riefensberg sollen die Überschüsse bei der Ernte in Zukunft nicht im Müll sondern bei dankbaren AbnehmerInnen landen.**

### Erntezeit

Weit ist er nicht mehr – der Sommer – und mit ihm die ersten Erträge in Garten, auf Bäumen und Sträuchern. Das Problem: Meist werden die Zucchini, die Kirschen oder auch die Beeren alle auf einmal reif. Deshalb wenden sich die vier Riefensbergerinnen Daniela, Salome, Lucia und Doris an all jene, die Jahr für Jahr nicht mehr wissen, wohin mit ihren Erträgen.

### Angebot & Nachfrage

Auf der anderen Seite gibt es viele, die auf der Suche nach ungespritztem

Obst und Gemüse oder regionalem Fleisch sind. Mit der Obstbörse wollen die vier Gut – Genug Teilnehmerinnen Angebot und Nachfrage zusammenführen und dies möglichst unkompliziert. All jene, die ihren Ertrag mit anderen teilen wollen, können sich bei der Gemeindeverwaltung mit einer Preisvorstellung melden. Potentielle Abnehmer können sich auf der Gemeinde-Homepage über das aktuelle Angebot informieren.

Daniela, Salome, Lucia und Doris setzen sich mit der Obstbörse erfolgreich für Regionalität, für naturnahe Anbauweisen und für mehr Miteinander im Dorf ein.

### Obstbörse Riefensberg - Teilen statt Wegwerfen

AnbieterInnen melden sich bei Karoline Willi, Gemeindeamt Riefensberg  
Tel.: 05513/8356-11  
gemeinde@riefensberg.at

### Infos zum Projekt:

Salome Willi, Tel. 0699/81298359  
salome.willi@gmail.com

### Projektteam:

Daniela Hörburger,  
Doris Kranzelbinder,  
Lucia Dürr  
und  
Salome Willi





## Unser Plastik-Planet

Annette Spanring, Jasmine Österle, Manuela Kaufmann, Sara Raidel, Ulrike Feurle, Carmen Hantsche, Krumbach

**Plastik umgibt uns in unserem Alltag und ist nicht mehr wegzudenken. Über die Auswirkungen und Alternativen informiert das Gut – Genug Team in Krumbach.**

### Die Welt des Plastiks

... wurde den knapp 100 BesucherInnen des Film- und Informationsabends von Annette, Jasmine, Manuela, Sara, Ulli und Carmen näher gebracht. Oft ist die Verwendung von Plastik einfach nützlich und bequem. Täglich verschwenden wir aber auch Unmengen von Wegwerfplastik, was ganz einfach vermieden werden könnte. Allein in Österreich werden jedes Jahr rund eine Milliarde Plastiksackerl ausgegeben. Die Auswirkungen auf die Umwelt und auf uns selber sind dramatisch. Die Aus-

schnitte aus dem Film „Plastic Planet“ am Film- und Informationsabend des Gut – Genug Teams zeigten das eindrucksvoll. Das Volumen an Plastikmüll, das in wenigen Tagen in Haushalten entsteht, wurde von den Kindern der Volksschule und des Kindergartens in zwei Plastikskulpturen verbastelt. Die Kunstwerke nahmen beeindruckende Ausmaße an.

### Stilvoll gegen Verschwendung

Im Rahmen des Informationsabends wurden vom Krumbacher Gut – Genug Team eigens kreierte Bio-Baumwolltaschen verschenkt: wer die Taschen regelmäßig zum Einkaufen in den Krumbacher Läden nutzt und den beigelegten Stempelpasse befüllen lässt, auf den wartet eine Einkaufsgutschein der Gemeinde.

### Film- und Infoabend:

„Unser Plastik-Planet“ am 27. März 2015  
20.00 Uhr, Pfarrsaal Krumbach

**Belohnungssystem** für das Einkaufen mit den Krumbach-Taschen

### Infos zum Projekt:

Carmen Hantsche, [gemeinde@krumbach.at](mailto:gemeinde@krumbach.at)

### Projektteam:

Annette Spanring, Jasmine Österle, Manuela Kaufmann, Sara Raidel, Ulrike Feurle, Carmen Hantsche





## Frühlingskräuter vor der Haustür

Agathe Lingenhel, Doren

**Kochen ohne Einzukaufen? Stattdessen die zarten Pflänzchen in der ersten Frühlingssonne vor der Haustüre inspizieren und entsprechend ihrer Geschmackrichtung zu leckeren Menüs verkochen - wie das geht, zeigte Gut - Genug Teilnehmerin Agathe Lingenhel aus Doren.**

### Kulinarische Schätze

Agathe Lingenhel, ihres Zeichens Bio-bäuerin, Kräuterfrau und Gut – Genug Teilnehmerin, brachte bei einem Vortrag auf der Jahreshauptversammlung des Kneipp-Aktiv-Club Doren allen Interessierten zusammen mit Gerda Schmelzenbach die kulinarischen Schätze vor der Haustür nahe. Rund 20 BesucherInnen lauschten dem Vortrag und staunten über die Wirkungen der Kräuter auf

unseren Körper, ihre Bedeutung für den Umweltschutz und unsere Zukunft.

### Wildkräuter-Kochkurs

Wer sich auch für die Praxis interessierte, der war beim Kochkurs am nächsten Tag genau richtig: Gemeinsam kreierten die sieben Teilnehmerinnen ein Frühlingskräutermenü. Unter anderem sorgte ein Brennesselschaumsüppchen und ein Dessert aus Löwenzahn für höchsten Gaumengenuss.

Agathe konnte das Interesse für Wildkräuter offensichtlich wecken, denn noch am selben Tag wurde die jahreszeitliche Wiederholung des Kochkurses vereinbart.

### Vortrag:

10. April 2015, 19.30 Uhr  
Pension Buhmann, Doren

### Kochkurs mit Wildkräutern:

11. April 2015 ab 9.00 Uhr  
bei Agathe und Karl Lingenhel, Doren

**Agathe Lingenhel**, Tel. 05516/2527  
karl.lingenhel@aon.at





## Stark wie ein Apfelbaum

Kornelia Czitschatge und Christine Küng, Raggal

**In der Volksschule Raggal/Marul stand der Schwerpunktmonat April ganz im Zeichen des Apfels.**

### Schulapfelbaum

Kornelia Czitschatge und Christine Küng, zwei Mütter aus Raggal und Gut – Genug Teilnehmerinnen, war die Bedeutung von heimischen Lebensmitteln für die Umwelt besonders wichtig. Sie starteten einen Schwerpunktmonat STARK WIE EIN APFELBAUM in der Volksschule. Der Apfel symbolisierte dabei gesunde und regionale Lebensmittel. Auftakt des Projektes bildete die gemeinsame Pflanzaktion eines Schulapfelbaumes. Anschließend gab es vier Stationen zu absolvieren bei denen sich die Kinder etwa als ImkerInnen üben oder Taschen aus ausgedienten Gleitschirmen bema-

len konnten.

Zum Ausklang des ersten Projekttagess versammelten sich alle ProjektteilnehmerInnen und lauschten gemeinsam der Geschichtenerzählerin Hertha Glück, die das Vorarlberger Märchen „Die drei goldenen Äpfel“ erzählte.

### Gesund und klimafreundlich

Am zweiten Projekttag standen der Apfel und die gesunde Jause im Mittelpunkt des Geschehens. Die Filmvorführung „More than Honey“ rundete den Themen-Monat ab. Das Projektteam rund um Christine und Kornelia hat die Wertschätzung für heimische Lebensmittel bei den Kindern geweckt, so dass zurecht gesagt werden kann: „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm!“

**Projektmonat in der Volksschule:**  
STARK WIE EIN APFELBAUM, April 2015

**Infos zum Projekt:**  
Kornelia Czitschatge  
Tel. 0699/19376381, czikorn@gmail.com

**Projektteam:**  
Christine Küng und Kornelia Czitschatge





## Natürlich SELBSTGEMACHT

Daniela Kaufmann und Stefanie Hagspiel, Hittisau

**In verschiedenen Workshops lernten die TeilnehmerInnen wie Kosmetik- und Reinigungsprodukte selbst hergestellt werden.**

### Biologische Wohlfühlprodukte

Daniela Kaufmann und Stefanie Hagspiel wollen zeigen, dass Pflege- und Reinigungsprodukte nicht zwangsläufig aus der Fabrik kommen müssen. Im Rahmen von Gut – Genug organisierten sie deshalb Workshops zu Öko-Pflegeprodukten.

Im Spielgruppenraum in Hittisau wurden an mehreren Tagen Produkte wie Rasiercreme, Shampoo, Zahncreme, Lippenpflege, Waschmittel und Allzweckreiniger hergestellt. Und das ausschließlich auf natürlicher Basis!

### Traditionelles Wissen

Kursleiterin Lisa Stoff erweckte traditionelle Rezepte aus der Volksmedizin wieder zum Leben. Von ihrer Erfahrung mit umweltschonenden Pflegeprodukten konnten die TeilnehmerInnen profitieren.

Dass es Alternativen zu industriellen Kosmetik- und Reinigungsprodukten gibt und dass dafür weder besondere Gerätschaften, noch teure Chemie nötig sind, lernten die TeilnehmerInnen im Workshop „Natürlich SELBSTGEMACHT“. Und dass dieses Wissen nicht mehr selbstverständlich bei jedem vorhanden ist, bestätigten die ausgebuchten Workshops.

### Workshops Natürlich SELBSTGEMACHT

**Workshop 1** Reinigungsmittel:

4. und 6. Mai 2015, je 18.30 bis 21.00 Uhr

**Workshop 2** Kosmetik:

9. Mai 2015, 13.00 - 19.00 Uhr

jeweils im Spielgruppenraum Hittisau, max. 10 Personen je Workshop

### Infos zum Projekt:

Daniela Kaufmann

Tel. 05513/30423, [daniela@suntopower.at](mailto:daniela@suntopower.at)

### Projektteam:

Stefanie Hagspiel, Daniela Kaufmann





## Lebensmittel sind kostbar

Beate Burtscher, Thüringerberg im Großen Walsertal

**Lebensmittel sind kostbar! Wie das Haushaltsbudget und die Umwelt durch den bewussten Umgang mit Lebensmitteln geschont werden kann, erläuterte Beate Burtscher an einem Informationsvormittag**

### Lebensmittel sind kostbar

Jedes Jahr landen in Österreich pro Haushalt essbare Lebensmittel im Wert von 300,- Euro im Restmüll – wertvolle Energie, deren Erzeugung Treibhausgase verursacht hat. Beate Burtscher möchte die BürgerInnen für den richtigen Umgang mit Lebensmitteln sensibilisieren und veranstaltete zusammen mit zwei Schülerinnen der HLW-Feldkirch und dem Sennereiladen Thüringerberg einen Informationsvormittag.

### „Restl-Menüs“

Platziert wurde der Informationsstand vor dem Sennereiladen, der an einem typischen Samstag von rund 50 Personen besucht wird. Ausgerüstet mit Infobroschüren und Restl-Rezepten klärten die engagierten Damen unter anderem über die Bedeutung von Mindesthaltbarkeitsdatum, den Sinn von Einkaufslisten und die Rolle von Lagerbedingungen auf.

Ganz nach dem Motto „Bewusst einkaufen, transportieren, lagern und verwerten“ lernten die interessierten PassantInnen an diesem Vormittag wie jede/r ganz einfach der Verschwendung von Lebensmitteln entgegenzutreten kann.

**Informationsveranstaltung „Lebensmittel sind kostbar“ im Sennereiladen Thüringerberg am 18. April 2015, 7.45 bis 10.00 Uhr**

**Beate Burtscher**  
Tel. 0650/7200306  
beateburtscher@aon.at





**UNSER ADEG STELLT UM**  
**VIER WOCHEN OBST UND GEMÜSE AUS BIOLOGISCHER ERZEUGUNG?**

erreichbar ist  
zu einem Zehn-  
fachen Preis für  
den Kauf von Obst und  
Gemüse aus biologischer  
Erzeugung von  
April bis Ende  
Juni 2015.

Möchten Sie gerne im Nahversorger in Sonntag einkaufen und vermissen frisches Obst und Gemüse aus biologischer Produktion? Realität könnte diese Idee werden, wenn Sie sich als Konsument dafür entscheiden:

- O Ja, ich bin an dieser Aktion interessiert!
- O Nein, leider nicht.

WARUM OBST UND GEMÜSE AUS BIOLOGISCHEM ANBAU? Mit dem Kauf von Obst- und Gemüse aus Bio-Anbau sichern wir unsere Lebensgrundlage für unsere nächste Generation. In Boden, Wasser und Luft für eine nachhaltige Zukunft! Denn es geht nicht darum, alles perfekt, sondern das Wichtigste richtig zu machen.



**Unser Adeg stellt um ...**  
Bettina Dünser und Maya Kleber, Sonntag im Großen Walsertal

... darüber freuen sich die KonsumentInnen in Sonntag, die sich gemeinschaftlich für das Angebot BIOlogischer Produkte engagierten.

**Idee wird Realität**

„Möchten Sie gerne im Nahversorger in Sonntag einkaufen und vermissen frisches Obst und Gemüse aus biologischer Produktion? Realität könnte diese Idee werden, wenn Sie sich als KonsumentIn dafür entscheiden!“ Mit diesem Aufruf forderten Maya Kleber und Bettina Dünser gemeinsam mit dem Konsumverein Sonntag die BürgerInnen zur Teilnahme an der Umfrage auf.

**Obst & Gemüse aus biologischem Anbau**

Die Umfrage der Gut – Genug Teilnehmerinnen gab den BürgerInnen von

Sonntag eine Stimme und machte auf das große Interesse an Bio-Produkten aufmerksam. Der ADEG-Filialeiter ist zufrieden mit den Ergebnissen und hat bereits entschieden:

Das Obst- und Gemüsesortiment wird im Sommer 2015 für vier Wochen auf biologische und regionale Produkte umgestellt. Zudem soll eine Bio-Kiste eingeführt werden, die über den Dorfladen bezogen werden kann.

Maya Kleber und Bettina Dünser geht es nicht darum alles perfekt, sondern das Wichtigste richtig zu machen. Wichtig ist für sie, dass der Bio-Landbau unterstützt und unsere Lebensgrundlagen geschont werden. Und wofür? Für eine enkeltaugliche Zukunft!

**Unser Adeg stellt um**

Umfrage und anschließende vierwöchige Testphase mit biologischem und regionalem Obst und Gemüse im Nahversorger

**Infos zum Projekt:**

Maya Kleber  
Tel. 0676/82283414  
mhochviel@gmail.com

**Projektteam:**

Maya Kleber,  
Bettina Dünser





## Tonnen von Windelmüll...

Bettina Dünser und Maya Kleber, Sonntag im Großen Walsertal

...werden von uns allen bereits in jungen Jahren „produziert“. Über die Alternative „Stoffwindel“ und deren Beitrag zum Umweltschutz wurde im Rahmen eines Vortrags in St. Gerold informiert.

### Stoffwindel versus Wegwerfwindel

Mehr als eine Tonne Windelmüll wird von einem einzelnen Wickelkind „produziert“. Diese Tatsache und der Umstand, dass Wegwerfwindeln 200 - 500 Jahre zum Verrotten benötigen, machte die beiden Gut – Genug Teilnehmerinnen Bettina Dünser und Maya Kleber betroffen. Deshalb organisierten sie zusammen mit Evi Kettner und Isolde Adamek und dem Familienverband Großwalsertal einen Vortrag, bei dem Stoffwindeln

als gesunde, umweltfreundliche und kostengünstige Alternative zu Wegwerfwindeln vorgestellt wurden.

### Achtsamkeit in der Pflege

Im Rahmen des Informationsabends, bei dem zehn interessierte Frauen teilnahmen, wurden auch verschiedene Wickelmöglichkeiten von Stoffwindeln gezeigt und über die Wichtigkeit der achtsamen Pflege diskutiert.

### Informationsabend:

„Stoffwindeln – Achtsamkeit in der Pflege“

am 30. April 2015, 19:30 Uhr  
Bewegungsraum St. Gerold

### Infos zum Projekt:

Bettina Dünser,  
Tel. 0664/1581428  
bettina.furxer@gmx.at

### Projektteam:

Maya Kleber,  
Bettina Dünser





## 100 % Upcycling Fashion

Ida Bals, Hittisau

Im Frauenmuseum in Hittisau lernen begeisterte NäherInnen wie pensionierte Herrenhosen und -hemden in elegante Kleider, Röcke, Westen, Kappen und Accessoires verwandelt werden.

### 100% Upcycling Fashion

Cloed Priscilla Baumgartner, Gründerin des Wiener Modelabels MILCH, verwandelt klassische, pensionierte Männeranzüge in Mode für Frauen und Männer. Aus Abfall und (anscheinend) nutzlosen Stoffen können so Designstücke hergestellt und Neuproduktionen vermieden werden. Die Gut – Genug Teilnehmerin Ida Bals ist begeistert vom Konzept des „Upcyclings“ und bringt die Wiener Modedesignerin in den Vorderwald. Interessierte können im November 2015 an

einem Tagesworkshop mit Cloed Priscilla Baumgartner teilnehmen und selbst zur Nähmaschine greifen.

### Kleid Lenzi und Rucksack Friedolin

„Näh so viel du kannst!“ ist das Motto des bevorstehenden Workshops, bei dem die TeilnehmerInnen mit Hilfe vorgefertigter Schnitte ihre eigene Kollektion entwerfen können. Ausrangierte Hemden und Hosen können dabei beispielsweise in Wickelrock Pia, das Kleid Lina oder den Rucksack Friedolin verwandelt werden. In diesem Workshop kann jeder einen kleinen Beitrag leisten, sich kreativ austoben und Ressourcen schonen.

„Wir zollen unseren VorgängerInnen Respekt durch Recycling ihrer Weisheit.“

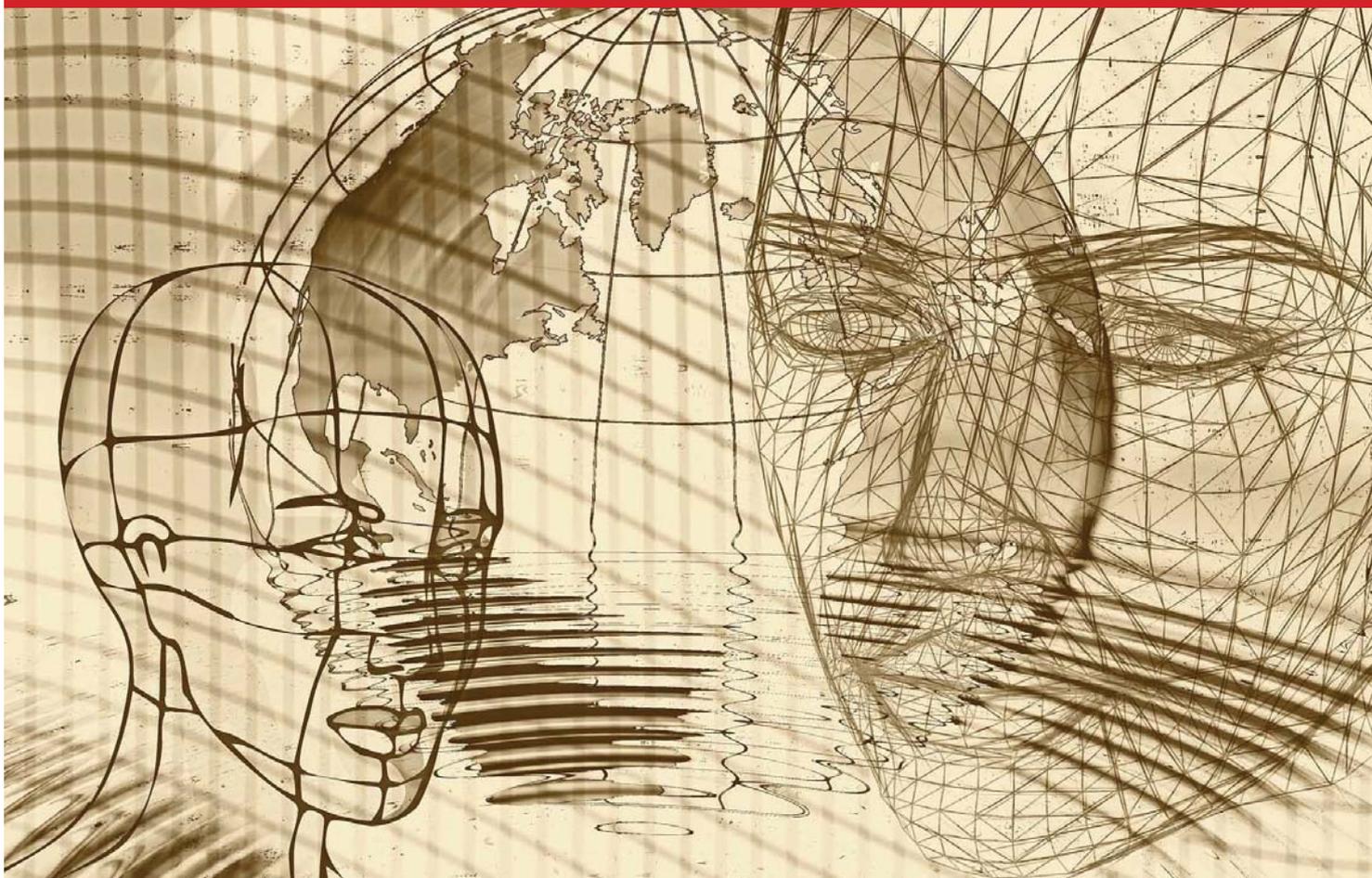
### Tagesworkshop mit Cloed Priscilla Baumgartner, Gründerin und Inhaberin des Wiener Modelabels MILCH:

14. oder 15. November 2015  
10:00 – 18:00 Uhr im Frauenmuseum Hittisau  
Kurskosten inkl. Material und Verpflegung EURO 100,-- pro Person  
max. 10 TeilnehmerInnen



### Anmeldung und Infos zum Projekt:

Ida Bals  
Tel. 0664/4355456  
ida.bals@hittisau.at



## Geschichten vom guten Umgang mit der Welt

### Christiane Eberle, Hittisau

... werden bald von Heini Staudinger, Geschäftsführer der Firma GEA (bekannt durch die Waldviertler Schuhe), im Bregenzerwald erzählt.

#### Charismatischer Vortragender

Mit Heini Staudinger bringt die Gut – Genug Teilnehmerin Christiane Eberle 2016 einen charismatischen Vortragenden in den Bregenzerwald, der mit seiner „Scheiß die ned an!“- Mentalität überzeugt. Heini Staudinger setzt sich für Regionalwährungen, faire Arbeitsbedingungen und alternative Finanzierungsmethoden für kleine und mittlere Betriebe ein.

#### „Scheiß di ned an!“

... ist einer der Firmengrundsätze und Erfolgsrezept des Vortragenden Heini Staudinger. Mit der lokalen Produktion der

Erfolgsmarke „Waldviertler“ hat er es geschafft nachhaltig zu wirtschaften. Heini Staudinger traut sich neue Geschäftsmodelle zu leben und hat damit Erfolg. Den über 100 MitarbeiterInnen werden neben dem monatlichen Gehalt beispielsweise Biogemüse, Eier und Käse vom örtlichen Bauern „ausbezahlt“. Das freut nicht nur die MitarbeiterInnen, sondern auch die regionale Landwirtschaft.

Heini Staudinger hat es mittlerweile über die Grenzen Österreichs zu Bekanntheit gebracht und zeigt Perspektiven und Visionen für neue Wirtschaftssysteme auf. Ein spannender Vortrag auf den sich die BregenzerwälderInnen freuen können!

#### Öffentlicher Vortrag durch Heini Staudinger in Hittisau

aufgrund terminlicher Engpässe bei Heini Staudinger Umsetzung im Jahr 2016

in Kooperation mit dem e5 Team Hittisau und der energieregion vorderwald



**Christiane Eberle**  
Tel. 0650/8772977  
christiane.eberle@  
aon.at



## Gemeinsam pflanzen, pflegen und ernten

Christiane Eberle, Hittisau

... soll in Zukunft auf der Tagesordnung in Hittisau stehen. Christiane Eberle initiiert im Rahmen von Gut - Genug ein Gemeinschaftsgartenprojekt mit vielen Facetten.

### Ein neues Verständnis

BürgerInnen produzieren gemeinsam einen Teil ihrer Nahrungsmittel selbst und finden dadurch zu einem reflektierterem Konsumverhalten - dieser Gedanke steht hinter dem weitreichenden Projekt.

Es geht nicht nur um einen Garten, in dem gemeinsam Gemüse angebaut wird. In Kooperation mit mehreren Organisationen und Personen ist vielmehr an ein Geflecht von gärtnerischer Produktion und sozialen Netzwerken gedacht: Ein Obstgarten zusammen mit dem Obst-

und Gartenbauverein, gemeinschaftliche kostenlose Gemüsegärten auf parzellierten privaten Grundstücken, die Einbindung des vorhandenen Schulgartens und Kartoffelackers der Volksschule, Lebensräume für Menschen und Tiere gestalten (Stichwort Bienen, Hecken), Kurse für Garten- und Naturfreunde, gemeinsame Feste und Aktionen (z.B. Tauschmarkt, Wissen weitergeben, „Bänkle hocka“), alte Handwerkstechniken einbinden und wiederbeleben (z.B. traditionelle Zäune).

### Lass es mich tun ...

Christiane Eberle engagiert sich in ihrer Gemeinde ganz nach dem Motto von Konfuzius: „Erzähle mir und ich vergesse. Zeige mir und ich erinnere mich. Lass es mich tun und ich verstehe.“

**Gemeinschaftsgarten Hittisau**  
Umsetzung im Jahr 2016/2017;

in Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Hittisau, dem e5-Team Hittisau, der Volksschule Hittisau, den Bäuerinnen, dem Betreuten Wohnen, dem Mohi-Team und dem Familie Plus Team



**Christiane Eberle**  
Tel. 0650/8772977  
christiane.eberle@aon.at



## Sagenwanderung - Eintauchen in die Zeit unserer Vorfahren Helene Blank, Sulzberg

**Warum gab es früher keine Müllabfuhr? Das erfuhren die Kinder der vierten Klasse der Volksschule Sulzberg bei einer „sagenhaften“ Wanderung.**

### Sulzberger Sagen

Helene Blank, Lesepatin von „Vorarlberg liest“ und Gut – Genug Teilnehmerin, hat ihr vielseitiges Engagement zu einem gemeinsamen Projekt verbunden: Sie machte sich zusammen mit der vierten Klasse und deren Klassenlehrer Direktor Ernst Feurle am 23. April auf zu einer Sagenwanderung, bei der sie und Ernst Feurle Sagen an Originalschauplätzen vorlasen - z.B. die Geschichte vom Sulzberger Schulstreit oder die Mühleholzsaage.

### (Nachhaltig) leben wie früher

Im Anschluss an eine kleine Rast spielten die Kinder pantomimisch zu einer Erzählung über Umweltverschmutzer. Sie ließen es sich aber nicht nehmen, dann auch alles aufzuzählen, wo der Müll in Sulzberg überall gesammelt und wiederverwertet wird. Und sie kamen zum Schluss, dass der beste Müll KEIN Müll ist:

Die Menschen früher produzierten weit weniger bis keinen Müll. Sie lebten nachhaltiger und achteten auf ihre Umwelt. Sie waren noch weit mehr von der Natur abhängig wie wir heute.

Heute leben wir dagegen so, als hätten wir noch eine zweite Erde zur Verfügung.

### Sagenwanderung an der Volksschule Sulzberg

Ein sagenhafter und erkenntnisreicher Vormittag zum Lebensstil von früher und heute u.a. am Beispiel Müll, 23. April 2015

### Helene Blank

Tel. 05516/2370, 0699/16056617  
helene.blank@a1.net





## Der Lingenauer Kickerburger

Eva Wachter, Lingenau

**Mit dem vielversprechenden Namen Lingenauer Kickerburger möchte Gut - Genug Teilnehmerin Eva Wachter Appetit auf vegetarische und klimafreundliche Speisen machen - und das klassische Verpflegungsangebot auf dem Fussballplatz erweitern.**

### Fleischlastige Massenverköstigung

Möchten wir während Sportveranstaltungen oder Zeltfesten etwas essen, haben wir meist die Wahl zwischen Leberkäse, Curry-Wurst und Zack-zack. Eva Wachter, Ernährungswissenschaftlerin und Gut – Genug Teilnehmerin, hat sich einem Kulinarik-Projekt verschrieben. Gemeinsam mit ihrem Mann möchte sie einen köstlichen „Kickerburger“ kreieren, der das Standardangebot um eine vegetarische Alternative bereichert.

### Gesund, regional und köstlich!

Die Gut – Genug Teilnehmerin hat es sich zum Ziel gesetzt, den CO<sub>2</sub>-Rucksack des vegetarischen „Kickerburgers“ zu minimieren und die regionale Wertschöpfung zu fördern. Der Burger soll in der Region hergestellt werden und auch die Zutaten sollen möglichst aus Lingenau stammen.

Nur die Idee, die soll nicht im Ort bleiben! Die Werbetrommel soll gerührt werden und auch Schulen, die Gastronomie und Nahversorger in das Projekt miteinbezogen werden. Das Bewusstsein für eine klimafreundliche Ernährung ist meist nicht mit mahnendem Zeigefinger zu wecken. Mit dem „Kickerburger“ geht Eva Wachter einen anderen Weg und ist überzeugt: „Ein gutes Produkt findet stets entsprechende Nachfrage!“

### Lingenauer Kickerburger

als vegetarisches und regionales Angebot bei Sportveranstaltungen

### Infos zum Projekt:

Eva Wachter, Tel. 0699/11054742  
mathwachter@gmail.com

### Projektteam:

Eva und Mathias Wachter





## Offene Bücherschränke für Kinder in Lingenau

Ariane Grimm und Elisabeth Rüt-Kür, Lingenau

**Einen unkonventionellen Zugang zum Lesepass für Kinder bis 10 Jahren haben sich Ariane Grimm und Elisabeth Rüt-Kür überlegt: Sie stellen frei zugängliche Bücherschränke bestückt mit ausgemusterten Büchern an verkehrssicheren, kinderfreundlichen Orten in Lingenau auf.**

### Weiterverwenden

Die meisten Eltern kennen das Problem: Kinderbücher sind nur für einen begrenzten Zeitraum spannend, danach verstauben sie häufig im Regal - viel zu schade zum Wegwerfen.

Die Gut - Genug Teilnehmerinnen aus Lingenau, Elisabeth Rüt-Kür und Ariane Grimm, verwirklichen eine besondere Idee zur Weiterverwendung: Sie stellen an drei öffentlichen Orten in

Lingenau offene Bücherschränke auf - Lesepass ohne Öffnungszeiten und ohne Gebühren, in der freien Natur oder zum Mitnehmen nach Hause. Dabei bekommen ausgemusterte Bücher eine neue Aufgabe und Müll wird vermieden.

### Positive Nebenwirkungen

Die beiden Mütter möchten mit ihrem Projekt zudem dem Thema Lesen und Vorlesen neuen Schwung verleihen. Auch Sieglinde Winder, Leiterin der Lingenauer Bibliothek, begrüßt diesen Zugang zur Lesekompetenz sehr.

Weitere Effekte: Die Kinder werden zu mehr Bewegung animiert um zu den Schränken zu gelangen und neue Treffpunkte für Kinder und Eltern - an den Bücherschränken gibt es jeweils eine Sitzbank - entstehen.

**Offene Bücherschränke** (würfelförmig, mit Glastür) an öffentlichen Orten in Lingenau (Oberbuch, Hehl, Rain), Umsetzung bis zu den Sommerferien, handwerkliche Unterstützung durch Tischler Wolfgang Bereuter

### Infos zum Projekt:

Ariane Grimm, Tel. 0664/88434442  
a.grimm@xi-berg.at

### Projektteam:

Ariane Grimm und Elisabeth Rüt-Kür





## Backen für das Gemeinwohl

Helene Blank und Kriemhilde Steurer, Sulzberg

**Rupert Lorenz hat sich mit seiner Bäckerei „Back Kultur“ der Gemeinwohlökonomie verschrieben. Nicht Finanzgewinne, sondern die Bedürfnisse der KonsumentInnen und die Umwelt sind dabei Ziele seines unternehmerischen Handelns.**

### Gemeinwohlökonomie

Helene Blank und Kriemhilde Steurer haben sich im Rahmen von Gut – Genug mit dem Wirtschaftsmodell der Gemeinwohlökonomie beschäftigt und es ist ihnen ein Anliegen diese Philosophie interessierten SulzbergerInnen näher zu bringen. Im Herbst 2015 wollen sie Rupert Lorenz in Göfis besuchen, wo es für alle Interessierten neben einer Backvorführung auch einen Vortrag geben wird.

### „Back Kultur“

In der Backstube wird der Grundsatz verfolgt, möglichst wenig CO<sub>2</sub> bei der Beschaffung, Produktion und bei der Vermarktung der Waren zu verursachen. Um diesem Grundsatz gerecht zu werden, beschränkt sich der Bäckermeister auf regionales Getreide und BIO – Rohstoffe. Außerdem wird zu 99% auf Verpackungsmaterial verzichtet. Erneuerbare Energien kommen mittlerweile nicht nur bei der Herstellung, sondern auch bei der Auslieferung mit dem Elektro-Auto zum Einsatz.

Rupert Lorenz zeigt, wie gesunde und nachhaltige Backwaren entstehen und wie durch neue Werte ein Umdenken im Wirtschaften möglich ist. Davon können sich die SulzbergerInnen inspirieren lassen...

### Vortrag und Backvorführung

Herbst 2015 in Göfis bei BACK KULTUR mit Bäckermeister Rupert Lorenz

### Infos zum Projekt:

Helene Blank, Tel. 05516/2370, 0699/16056617, helene.blank@a1.net

### Projektteam:

Helene Blank, Kriemhilde Steurer





## Bewusst einkaufen in Sibratsgfall

Claudia Nußbaumer, Elfi Nußbaumer und Marlene Steurer, Sibratsgfall

**Die Gut – Genug Teilnehmerinnen in Sibratsgfall informieren über die Auswirkungen von Kaufentscheidungen und bieten den „Dorfschoppern“ eine eigene Einkaufstasche als Alternative zum Plastiksackerl.**

### Auftrag: Bewusstseinsbildung

Die drei Sibratsgfäller Gut – Genug Teilnehmerinnen Claudia Nußbaumer, Elfi Nußbaumer und Marlene Steurer haben ihr Engagement auf das bewusste und nachhaltige Einkaufen in der hochgelegenen Gemeinde Sibratsgfall gelenkt. Den Auftakt ihrer Aktivitäten bildete ein PowerPoint Vortrag mit Filmpräsentation im November 2014 bei der Jahreshauptversammlung der Senioren. Im Frühsommer 2015 kamen auch die Mitglieder des Kneippvereins in den Genuss

dieses Vortrags. Damit wollten Claudia, Elfi und Marlene die Auswirkung unserer Kaufentscheidungen auf die Umwelt aufzeigen und die SibratsgfällerInnen zum bewussten Einkaufen animieren.

### Umfangreiche Aktivitäten

Um aber nicht bei reinen Worten zu bleiben, gingen die Sibratsgfällerinnen auch auf die Nahversorger zu: Ihr Ziel ist ein Sortiment an saisonalem und biologischem Gemüse im heimischen Nahversorger und der weitgehende Verzicht auf das Plastiksackerl beim Einkauf. Zur Unterstützung entwarfen die Gut – Genug Teilnehmerinnen eine „Dorfschopper“-Tasche für all jene SibratsgfällerInnen, die in Zukunft bewusst einkaufen wollen.

**Vorträge zu den Auswirkungen unserer Kaufentscheidungen auf die Umwelt** bei der Jahreshauptversammlung der Senioren im November 2014 und beim Kneippverein Sibratsgfall 2015

### „Dorfschopper“-Tasche

#### Infos zum Projekt:

Claudia Nußbaumer, Tel. 05513/2736  
claudia\_nussbaumer@aon.at

#### Projektteam:

Claudia Nußbaumer, Marlene Steurer,  
Elfi Nußbaumer



Bitte beantworten sie die folgenden Fragen möglichst vollständig und aufrichtig. Die Daten werden anonymisiert ausgewertet und nicht weitergegeben. Sie dienen dazu, die Auswirkungen des Projektes "Gut - Genug" zu beobachten und für weitere Projekte Erfahrungen zu sammeln.

Insgesamt sind 24 Fragen zu beantworten. Nehmen Sie sich bitte etwa eine Viertelstunde Zeit dafür.  
Vielen Dank.

\* 1. In welcher Gemeinde wohnen Sie?

- Doren
- Hittisau
- Krumbach
- Langenegg
- Lingenau
- Riefensberg
- Sibratsgfall
- Sulzberg
- Sonntag
- Blons
- St. Gerold
- Thüringerberg
- Raggal
- Fontanella

## 2. Wieviele Menschen welchen Alters leben in Ihrem Haushalt?

Anzahl weibliche Personen über 65 Jahren:

Anzahl männliche Personen über 65 Jahren:

Anzahl weibliche Personen zwischen 27 und 64 Jahren:

Anzahl männliche Personen zwischen 27 und 64 Jahren:

Anzahl weiblicher Jugendlicher (13 bis 26 Jahre):

Anzahl männlicher Jugendlicher (13 bis 26 Jahre):

Anzahl weiblicher Kinder (6 bis 12 Jahre):

Anzahl männlicher Kinder (6 bis 12 Jahre):

Anzahl weiblicher Kinder unter 6 Jahren:

Anzahl männlicher Kinder unter 6 Jahren:

## 3. Wie würden Sie Ihre Wohnlage bezeichnen?

- Mitten im Ortszentrum
- In einem gut erschlossenen Weiler (z.B. mit Bushaltestelle oder fussläufiger Einkaufsmöglichkeit)
- In einem abgelegenen Ortsteil
- In einem allein stehenden Gebäude im Freiland

## 4. Wie würden Sie Ihr Wohngebäude am besten beschreiben?

- Großes Einfamilienhaus
- Kleines Einfamilienhaus
- Mehrfamilienhaus
- Verdichtete Bauform (Reihenhaus, Wohnanlage etc)
- Bauernhof

5. Wie alt sind Sie?

- 21-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- Über 60

6. Ihr Beruf

- in Pension
- im Haushalt tätig
- Angestellt
- ArbeiterIn
- Selbständig
- in Ausbildung
- Karenz

Andere

7. Was ist der höchste Bildungsgrad, den Sie bisher erlangt haben?

- Hauptschulabschluss
- Matura
- Abgeschlossene Lehre/Gesellenprüfung
- Meisterprüfung
- Hochschulabschluss

## Gut-Genug

### Konsum

8. Bitte reihen Sie die folgenden Aussagen zu Ihrem Konsumverhalten (ohne Lebensmittel). Die am besten zutreffende Antwort erhält die niedrigste Zahl usw.

<input type="text"/>	Einkaufen macht mir Spass
<input type="text"/>	Einkaufen ist eine lästige Pflicht, die ich auf mich nehme
<input type="text"/>	Wenn es möglich ist, schicke ich Andere, für mich einzukaufen
<input type="text"/>	Ab und zu neige ich zu einem Frust-Einkauf
<input type="text"/>	Ich habe fast alles, was ich brauche

9. Unser Konsumverhalten würde ich so beschreiben (mehrere Antworten möglich, denken Sie bitte an Ihren Konsum ohne Lebensmittel):

- Wir haben alles anschaffen können, was wir brauchen
- Wir haben viele Dinge, die wir gar nicht wirklich brauchen
- Eigentlich haben wir zu viele Dinge, von denen wir uns trennen könnten
- Wir kaufen nur die wirklich notwendigen Dinge
- Wir haben uns schon von Vielem getrennt, nachdem wir es nicht mehr brauchten
- Wir würden uns gerne ab und zu noch was anschaffen
- Wir müssen sparen und warten daher noch mit Anschaffungen
- Wir kaufen wenig, aber in hoher Qualität
- Wir kaufen recht viel, achten dabei aber auf den Preis
- Wir kaufen wenig und achten dabei auf den Preis

Oder wie würden Sie Ihr Konsumverhalten sonst beschreiben?

10. Wie wichtig sind die folgenden Merkmale für ein Produkt (keine Lebensmittel)? Klicken sie für jedes Merkmal an, wie wichtig es ihnen ist.

	unwichtig	nicht so wichtig	unentschlossen	wichtig	sehr wichtig
Preis	<input type="radio"/>				
Design	<input type="radio"/>				
Qualität/ Funktionalität	<input type="radio"/>				
Langlebigkeit/ Reparaturmöglichkeit	<input type="radio"/>				
Mode	<input type="radio"/>				
Farbe	<input type="radio"/>				
Herkunftsland	<input type="radio"/>				
Produktionsweise: z.b. Bio	<input type="radio"/>				
Gütezeichen: z.b. Fairtrade	<input type="radio"/>				
Klimaschutz	<input type="radio"/>				
Kurzer Transportweg, Regionalität	<input type="radio"/>				
Empfehlung aus der Werbung	<input type="radio"/>				
Empfehlung von Freunden/Bekanntnen	<input type="radio"/>				

11. Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Motivationen für das Einkaufsverhalten in unserer Region (keine Lebensmittel)?

	unwichtig	wenig wichtig	wichtig	sehr wichtig
Gesellschaftlicher Druck (jeder hat das schon...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Freunde haben das alle schon...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neugierde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tatsächlicher Bedarf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werbung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Druck von Haushaltsmitgliedern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wunsch, selbst etwas zu testen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Andere wichtige Gründe für Konsum?

**Gut-Genug**

Ernährung

12. Worauf achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln? Klicken sie für jedes Merkmal an, wie wichtig es ihnen ist.

	unwichtig	nicht so wichtig	unentschlossen	wichtig	sehr wichtig
Preis	<input type="radio"/>				
Qualität	<input type="radio"/>				
Geschmack	<input type="radio"/>				
Herkunftsland	<input type="radio"/>				
Regionale Produktion	<input type="radio"/>				
Produktionsweise: z.b. Bio	<input type="radio"/>				
Gütezeichen: z.b. Fairtrade	<input type="radio"/>				
Bekannte Marke	<input type="radio"/>				
Klimaschutz	<input type="radio"/>				
Kurzer Transportweg/ Regionalität	<input type="radio"/>				
Empfehlung aus der Werbung	<input type="radio"/>				
Empfehlung von Freunden/Bekanntem	<input type="radio"/>				
Möglichst geringer Zeitaufwand bei Kauf und Zubereitung	<input type="radio"/>				

13. Welche Aussagen zum Kauf von Lebensmitteln treffen auf Sie zu? Bitte jeder Aussage einzeln zustimmen oder sie ablehnen.

	trifft zu	trifft nicht zu	unentschlossen
Ich beobachte die Sonderangebote und richte mein Einkaufsverhalten danach aus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kaufe, was es im Ort gibt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kaufe nur saisonale Nahrungsmittel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Preis ist mir nicht so wichtig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich muss beim Einkaufen schon auf den Preis achten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ab und zu kaufe ich zu viel ein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kaufe ein, was meine Familie gerne hat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schaue beim Einkauf, wie ich meiner Familie auch einmal etwas nahelegen kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wir produzieren viele Nahrungsmittel selbst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gemüse gibts bei uns während der Saison nur aus dem eigenen Garten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gesunde Ernährung und Geschmack ist wichtig: Daher auch im Winter Obst und Gemüse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hin und wieder darf es auch mal was sehr exotisches sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es muss schnell gehen. Für Einkaufen und Essen habe ich wenig Zeit zur Verfügung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Fleisch kommt bei uns...:

- Gar nie auf den Tisch, wir leben vegetarisch/vegan
- regelmäßig auf den Tisch, aber nicht alle im Haushalt essen Fleisch
- täglich auf den Tisch
- nur 1 oder 2 Mal pro Woche auf den Tisch
- 2 bis 4 Mal pro Woche auf den Tisch
- sehr selten im Speiseplan vor

**Gut-Genug**

Mobilität

15. Wenn Sie ein Auto regelmäßig nutzen, zu welchen Zwecken?

	Täglich mehrmals	Täglich einmal	Mehrmals pro Woche	Einmal pro Woche	Ab und zu	Selten	Gar nicht
Ich fahre mit dem Auto als MitfahrerIn mit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nütze das Auto zum Einkaufen/Besorgungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fahre mit dem Auto zum Arbeiten/Ausbildung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich hole oder bringe Kinder/Familienmitglieder mit dem Auto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nütze das Auto für Freizeitfahrten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Wie oft nutzen Sie den Öffentlichen Verkehr?

- Täglich
- mehrmals pro Woche
- 1x pro Woche
- 2x pro Monat
- einige Male pro Jahr
- Nie

17. Wie oft fahren Sie Fahrrad?

- Täglich
- mehrmals pro Woche
- 1x pro Woche
- 2x pro Monat
- einige Male pro Jahr
- Nie

18. Wieviel Zeit (in Minuten) verbringen Sie pro Tag durchschnittlich in einem Auto?

Allein als FahrerIn:

Als FahrerIn mit anderen MitfahrerInnen:

Als MitfahrerIn:

19. Wieviel Zeit (in Minuten) gehen Sie pro Tag durchschnittlich zu Fuss?

Für Besorgungen im Ort:

In der Freizeit (Spazieren, Wandern,...):

Auf dem Weg zur Arbeit/Ausbildung:

## Einstellungen

### 20. Mein Kommunikationsverhalten außerhalb der Familie.

Bitte wählen Sie für jede Kommunikationsform aus, welche Situation auf Sie am Besten passt.

	Täglich	Regelmäßig	Gelegentlich	Selten	Gar nicht
Ich treffe mich persönlich mit Menschen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis	<input type="radio"/>				
Ich nütze Email, Internetseiten als Kommunikationsmedium	<input type="radio"/>				
Ich nütze Social Media (facebook, twitter, whats app, etc.) für den Austausch	<input type="radio"/>				
Ich bin in Vereinen, Gemeinde, Kirche etc. aktiv und tausche mich dort mit Leuten aus	<input type="radio"/>				
Ich nütze Telefon, SMS etc. als Kommunikationsmedium	<input type="radio"/>				

Oder Kommunizieren Sie ganz anders?

### 21. Kommunikation in unserer Familie.

Bitte wählen Sie für jede Kommunikationsform aus, welche Situation auf Sie am Besten passt.

	Täglich	Regelmäßig	Gelegentlich	Selten	Gar nicht
Es trifft sich die ganze Familie und redet miteinander	<input type="radio"/>				
Teile der Familie sitzen zusammen und reden	<input type="radio"/>				

Oder Kommuniziert Ihre Familie ganz anders?

22. Meine Einstellung zum Konsum würde ich so am ehesten bezeichnen:

- Sehr bewußter Konsum
- Umweltfreundlicher Konsum
- Durchschnittlicher Konsum
- Konsumverzicht wo es geht
- Wir gönnen uns manchmal etwas
- Was wir uns leisten können, konsumieren wir. Wir haben hart dafür gearbeitet

23. Welche Aussagen treffen auf Sie zu? Bitte jeder Aussage einzeln zustimmen oder sie ablehnen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	unentschlossen	trifft eher zu	trifft sehr zu
Klimaschutz ist eine der größten Herausforderungen. Wir müssen da etwas unternehmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wir allein können nicht viel ausrichten. Die Politik ist aufgerufen, was zu ändern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eigentlich läuft alles sehr gut. Wir sollten nicht zu viel Panik machen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich würde gerne mehr tun, weiss aber nicht wie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich weiss, dass wir etwas tun sollten, nur kann ich mich im Alltag zu wenig überwinden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Klimawandel wird überbewertet. Es gibt wichtigere Themen bei uns	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Ihre Motivation zur Teilnahme bei "Gut - Genug"

	trifft nicht zu	trifft zu
Ich will selbst etwas lernen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich freue mich darauf, das Erlernete an andere Menschen weiterzugeben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neugierde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wurde persönlich angesprochen und mach darum mit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Haben Sie ganz andere Gründe, warum Sie dabei sind?

## Gut - Genug Abschluss

Vielen Dank für Eure Teilnahme an "Gut - Genug" und die tollen Projekte. Wie angekündigt, versuchen wir, die Wirkungen des Projekts auf Euch selbst und Euer Umfeld durch eine zweite Umfrage abzufragen. Dazu bitten wir Euch, noch einmal einen Fragebogen auszufüllen. Die Daten werden anonymisiert ausgewertet und nicht weitergegeben.

Bitte nehmt Euch ca. 15 min Zeit und beantwortet die Fragen ehrlich und offen. Bei Fragen meldet Euch bitte bei Martin unter [ms@kairos.or.at](mailto:ms@kairos.or.at) oder 0664 2385752.

Vielen Dank.

Monika und Martin

### \* 1. In welcher Gemeinde wohnst Du?

- Doren
- Hittisau
- Krumbach
- Langenegg
- Lingenau
- Riefensberg
- Sibratsgfall
- Sulzberg
- Sonntag
- Blons
- St. Gerold
- Thüringerberg
- Raggal
- Fontanella

### \* 2. Wie alt bist Du?

- 21-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- Über 60

## Gut - Genug Abschluss

Konsum

3. Wie hat sich Euer Konsumverhalten im letzten Jahr verändert? (denkt bitte an Konsum ohne Lebensmittel):

- Wir kaufen spürbar weniger ein
- Wir bemühen uns, weniger zu kaufen, noch ist es aber nicht wirklich spürbar
- Ich habe vieles gehört und gelernt, aber im Alltag läßt es sich nicht anwenden
- Unser Konsum ist nicht so ein großer Hebel, um wirklich etwas zu verändern

Bitte gebt uns ein paar Stichworte, die Eure Antwort erklären?

4. Wie wichtig sind die folgenden Merkmale für ein Produkt (keine Lebensmittel)? Bitte klickt jedes Merkmal an, wenn es wichtig für Euch ist.

	unwichtig	nicht so wichtig	unentschlossen	wichtig	sehr wichtig
Preis	<input type="radio"/>				
Design	<input type="radio"/>				
Qualität/ Funktionalität	<input type="radio"/>				
Langlebigkeit/ Reparaturmöglichkeit	<input type="radio"/>				
Mode	<input type="radio"/>				
Farbe	<input type="radio"/>				
Herkunftsland	<input type="radio"/>				
Produktionsweise: z.b. Bio	<input type="radio"/>				
Gütezeichen: z.b. Fairtrade	<input type="radio"/>				
Klimaschutz	<input type="radio"/>				
Kurzer Transportweg, Regionalität	<input type="radio"/>				
Empfehlung aus der Werbung	<input type="radio"/>				
Empfehlung von Freunden/Bekanntem	<input type="radio"/>				

5. Bitte bewertet die Auswirkungen von Gut - Genug aus Eurer Sicht im Bereich "Konsum - ohne Lebensmittel".

	auf jeden Fall	ein wenig	teilweise	eher nicht	auf keinen Fall
Ich selbst habe meinen Konsum im Vergleich zum letzten Jahr reduziert	<input type="radio"/>				
Ich kaufe vorsichtiger und kritischer ein als zuvor	<input type="radio"/>				
Meine Familienmitglieder kaufen nun kritischer und vorsichtiger ein	<input type="radio"/>				
Ich konnte dazu beitragen, dass auch meine Freunde/Nachbarn kritischer einkaufen	<input type="radio"/>				

## Gut - Genug Abschluss

### Ernährung

6. Worauf achtest Du beim Kauf von Lebensmitteln? Klickt bitte für jedes Merkmal an, wie wichtig es Euch ist.

	unwichtig	nicht so wichtig	unentschlossen	wichtig	sehr wichtig
Preis	<input type="radio"/>				
Qualität	<input type="radio"/>				
Geschmack	<input type="radio"/>				
Herkunftsland	<input type="radio"/>				
Regionale Produktion	<input type="radio"/>				
Produktionsweise: z.B. Bio	<input type="radio"/>				
Gütezeichen: z.B. Fairtrade	<input type="radio"/>				
Bekannte Marke	<input type="radio"/>				
Klimaschutz	<input type="radio"/>				
Empfehlung aus der Werbung	<input type="radio"/>				
Empfehlung von Freunden/Bekannten	<input type="radio"/>				
Möglichst geringer Zeitaufwand bei Kauf und Zubereitung	<input type="radio"/>				

7. Welche Aussagen zum Kauf von Lebensmitteln treffen auf Euch zu? Bitte gebt für jede Frage eine Antwort.

	trifft sehr zu	trifft zu	teils teils	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Es wird bei uns zuhause nun viel über Lebensmittelherkunft und -qualität diskutiert	<input type="radio"/>				
Unser Lebensmitteleinkauf hat sich durch Gut - Genug spürbar verändert	<input type="radio"/>				
Ich kaufe (noch) mehr saisonale Produkte	<input type="radio"/>				
Ich kaufe (noch) mehr Bioprodukte	<input type="radio"/>				
Ich kaufe (noch) mehr regionale Produkte	<input type="radio"/>				
Ich kaufe weniger Lebensmittel ein	<input type="radio"/>				
Ich kaufe Lebensmittel sehr bewußt ein und überlege (noch) mehr als früher	<input type="radio"/>				
Ich habe vorher schon auf regionale, saisonale und Bio-Lebensmittel großen Wert gelegt. Mein Verhalten hat sich durch Gut - Genug nicht geändert.	<input type="radio"/>				

8. Unser Fleischkonsum hat sich durch Gut - Genug so verändert....

- Wir haben früher nicht viel Fleisch gegessen und daher hat sich nichts verändert
- Beim Fleischkonsum konnten wir leider nicht reduzieren
- Unser Fleischkonsum ist ein wenig gesunken
- Unser Fleischkonsum ist spürbar gesunken
- Unser Fleischkonsum hat sich drastisch reduziert
- Der Fleischkonsum hat sich nicht verändert, aber Diskussionen darüber gibt es viel bei uns am Tisch

## Gut - Genug Abschluss

### Mobilität

9. Wie hat sich Euer Mobilitätsverhalten nach Gut - Genug verändert?

- Ich fahre nun spürbar weniger mit dem Auto
- Ich habe meine Mobilität generell reduziert
- Ich nutze mehr alternative Verkehrsformen (Bus, Rad, Bahn, zu Fuss, Mitfahren)
- Ich möchte mein Mobilitätsverhalten verändern, habe aber dazu keine Möglichkeit
- Im Bereich Mobilität hat sich bei mir nichts verändert

## Gut - Genug Abschluss

### Einstellungen

10. Wie haben andere von meinen Aktivitäten zu Gut - Genug oder meinem Projekt erfahren?

- Ich habe im Umfeld davon erzählt; persönlich/mündlich berichtet
- Ich habe Erfahrungen über social media (Facebook, twitter, whats-app, etc) verbreitet
- Ich habe schriftliche Aussendungen gemacht (Postwurf, Publikation, Presseartikel etc)
- Ich habe in Vereinen, Gemeinde, Kirche etc. davon berichtet
- Ich habe v.a. in der Familie darüber gesprochen, nach Aussen nicht so viel
- Ich habe wenig oder nichts dazu weiter kommuniziert

11. Wie gut ist in Eurer Familie angekommen, was ihr bei Gut - Genug gemacht habt?

12. Wie gut ist in Eurem Umfeld (Freunde/Bekannte) angekommen, was Ihr bei Gut - Genug gemacht habt?

13. Wie gut hat die Öffentlichkeit (z.B. in eurer Gemeinde) mitbekommen, was ihr bei Gut - Genug gemacht habt?

14. Welche Aussagen treffen auf Euch zu? Bitte jeder Aussage einzeln zustimmen oder sie ablehnen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	unentschlossen	trifft eher zu	trifft sehr zu
Klimaschutz ist eine der größten Herausforderungen. Wir müssen da etwas unternehmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wir allein können nicht viel ausrichten. Die Politik ist aufgerufen, was zu ändern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eigentlich läuft alles sehr gut. Wir sollten nicht zu viel Panik machen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich würde gerne mehr tun, weiss aber nicht wie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich weiss, dass wir etwas tun sollten, nur kann ich mich im Alltag zu wenig überwinden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Klimawandel wird überbewertet. Es gibt wichtigere Themen bei uns	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Wie würdet Ihr die Wirkungen von Gut - Genug für Euch bewerten? (Mehrfachnennungen möglich)

- Ich habe viel gelernt, aber für die Umsetzung fehlt noch viel
- Ich habe das Meiste schon gekannt, es war aber eine Anregung, aktiv zu werden
- Ich habe viel gelernt und freue mich, dass ich auch erste konkrete Schritte setzen konnte
- Ich konnte einen Beitrag dazu leisten, in meinem Umfeld konkrete Veränderungen zu bewirken

16. Zu guter Letzt: Ihr habt davon gehört, dass wir alle pro Tag 100 Punkte zur Verfügung hätten, im Schnitt in Mitteleuropa 450 Punkte brauchen. Wenn Ihr ganz grob und aus dem Bauch heraus abschätzt, wieviel Punkte pro Tag Ihr durch "Gut - Genug" einsparen könnt, wieviele wären das? (Bitte eine Zahl eingeben, beachtet den Text mit ausgewählten Beispielen von Punktwerten)

Vielleicht schaut Ihr Euch auf der Internetseite [www.eingutertag.org](http://www.eingutertag.org) unter "Punkterechner" etwas um. Ihr seht dort schnell, wo die großen Verbraucher liegen, was in Eurem Alltag viele Punkte benötigt, was nur wenige. Es geht nicht darum, das nun genau zu berechnen. Es geht um eine realistische Abschätzung, ob die Teilnahme an Gut - Genug nun bei Euch selbst spürbar zu einer Absenkung des Ausstosses von Treibhausgasen geführt hat, oder nicht. Bitte versucht, einen Punktwert zu schätzen, der pro Tag IN Eurer FAMILIE eingespart wird.

10 km Autofahren = 16 Punkte;

100 g Rindfleisch = 16 Punkte;

100 g Kartoffeln = 0,2 Punkte;

1 Liter Milch = 19 Punkte;

100 g Brot = 1 Punkt;

100 g Bergkäse = 15 Punkte,....

weitere Punktwerte unter [www.eingutertag.org](http://www.eingutertag.org)