



## **So viel du brauchst ...**

**Ein Fastenweg zum selber gehen und mit gemeinsamen Zwischenstopps.**

Jede Woche ein Thema. Jeden Mittwoch ein Online-Treffen. Um 20.30 Uhr. Spät genug, damit die (kleinen) Kinder im Bett sind und früh genug, um morgens wieder aus dem Bett zu kommen.

Wir nehmen die Passionszeit als Anlass, genauer hinzuschauen, was wir wirklich brauchen.

Wovon leben wir? Und wie gehen wir mit diesen Ressourcen um? In der Mitte der Woche wollen wir uns treffen; für einen kurzen spirituellen Impuls, gemeinsamen Austausch, Gebet und Segen (Dauer: ca. 45 min). Es freuen sich auf Sie, auf Euch:

Pfr. Renate Zorn-Traving, Pfrin. Claudia Steuerer-Wünsche und Pfr. Edzard Everts.

Um den Zugangslink zu erhalten, bitte hier anmelden: [ANMELDUNG](#)

## **2. WÄRME – Eine Woche Zeit für ... sparsames Heizen**

EINE WOCHE ZEIT ... für meinen Wasserfußabdruck

In Deutschland verbraucht jede\*r von uns rund 120 Liter Trinkwasser pro Tag. In Lebensmitteln, Konsumgütern und Dienstleistungen versteckt sich jedoch viel sogenanntes Einwohlig warmes Wohnzimmer, eine heiße Dusche, ein gemütlicher Abend am Kamin ... Ohne Heizung wäre der Winter kaum vorstellbar. Beim Energiesparen konzentrieren wir uns allzu oft auf die elektrische Energie, dabei wird rund drei Viertel der Energie eines Haushaltes für Heizen und Warmwasser benötigt. In Zukunft werden wir hingegen immer mehr kühlen müssen, wie das heute schon in wärmeren Regionen der Erde geschieht. Je bewusster und effektiver wir unser Raumklima gestalten, desto besser..

### **In dieser Woche:**

- mache ich einen Rundgang durch mein Haus und suche nach Schwachstellen: Sind alle Fenster dicht? Stehen alle Heizkörper frei? Sind die Heizzeiten richtig eingestellt?
- achte ich auf mein Lüftungsverhalten: Durch Kippfenster entweicht besonders viel Wärme. Besser alle Fenster zum Lüften kurzzeitig weit öffnen!
- senke ich die Zimmertemperatur um 1 °C ab und ziehe

meinen Lieblingspulli über.

- prüfe ich meine Heizungsanlage oder frage bei der Hausverwaltung nach: Wurden bereits Effizienzpumpen eingebaut? Lohnt es sich, die alte Ölheizung endlich auszutauschen oder das Haus an ein Nahwärmenetz in meiner Nähe anzuschließen?
- nehme ich an einem Online-Vortrag der Energieberatung der Verbraucherzentrale teil und empfehle sie weiter an Nachbarinnen, Freundinnen und Verwandte.
- frage ich in meiner örtlichen Kommunalverwaltung, was sie zur Heizeneersparung in ihren Gebäuden beiträgt.

---

## **1. WASSER – Eine Woche Zeit für ... meinen Wasserfußabdruck**

EINE WOCHE ZEIT ... für meinen Wasserfußabdruck

In Deutschland verbraucht jede\*r von uns rund 120 Liter Trinkwasser pro Tag. In Lebensmitteln, Konsumgütern und Dienstleistungen versteckt sich jedoch viel sogenanntes virtuelles Wasser. Unser täglicher Wasserfußabdruck beträgt so fast 3.900 Liter! Die Hälfte steckt in Produkten, die wir importieren. Also leben wir auf Kosten anderer Länder und tragen (teilweise unbewusst) zu Wassermangel und -verschmutzung in anderen Regionen bei.

### **In dieser Woche:**

- bestimme ich meinen persönlichen Wasserfußabdruck. [waterfootprint.org](http://waterfootprint.org)
- informiere ich mich über schädliches und unschädliches virtuelles Wasser.
- überprüfe ich die Anbauggebiete für meinen Kaffee, Orangensaft und die Baumwolle im T-Shirt und suche Alternativen, die wenig schädliches virtuelles Wasser verbrauchen.
- vermeide ich Fleisch und tierische Produkte, um meinen Wasserfußabdruck weiter zu minimieren.
- denke ich über einen Einbau von Spartasten beim WC oder besondere Brauseperlatoren beim Waschbecken und Duschkopf nach.
- versuche ich vor einem 2 minütigen Duschsong mit dem Duschen fertig zu sein und verzichte auf mein Vollbad.
- informiere ich mich bei Organisationen, die für sauberes, frei zugängliches Trinkwasser für alle kämpfen, z. B. Vivaconagua, Brot für die Welt, misereor.

[SoVielDuBrauchst\\_Flyer\\_Mail\\_1Herunterladen](#)