



## HELDENMARKT

# DIE MESSE FÜR ALLE, DIE WAS BESSER MACHEN WOLLEN.

## PROGRAMM

17./18. MÄRZ 2018  
MÜNCHEN | MVG MUSEUM

## PROGRAMM SAMSTAG

### VORTRAGSRAUM

- 12:00 WASSER FÜR ALLE ♥ ALLE FÜR WASSER!**  
**Die Arbeit von Viva con Agua / Oliver Jung, Zita Zengerling, Tom Oswald, Viva con Agua**  
Wir kümmern uns um Zugang zu sauberem TRINKWASSER. Um dieses Ziel zu erreichen, fördern wir Wasserprojekte und Aktionen im In- und Ausland und verbreiten dabei jede Menge Lebensfreude. Doch wie genau funktioniert die Arbeit von Viva con Agua?
- 13:00 Aus Geld Gutes machen?!**  
**Karin Günther, Oikocredit Förderkreis Bayern**  
Gutes Geld – unmöglich? Nein, aus Geld kann GUTES GELD werden. Wenn wir es wollen. Was ist für dich gutes Geld? Wie kannst du mit deinen Rücklagen die Welt verändern?
- 14:00 Allianz & Co – Schutzengel oder Klimakiller?**  
**Agnes Dieckmann, urgewald**  
Versicherungen versichern nicht nur Auto, Haus und Leben sondern auch die Kohleindustrie. Sie legen viel Wert auf ihr sauberes Image als Klimaschützer – urgewald deckt auf: Fehlanzeige.
- 15:00 Film - Safari Ya T-Sheti. Reise eines T-Shirts.**  
**Martin Kluck, Kipepeo-Clothing**  
In dieser einzigartigen Dokumentation begleitet ihr das Kipepeo-Team zurück zu seinen Wurzeln an eine Grundschule in Tansania, in der im Jahr 2008 die Zeichnung eines Schulkindes zum Fundament eines einzigartigen Sozialunternehmens wurde.
- 16:00 Kostenloser Nahverkehr in München - realistische Chance oder ein Fass ohne Boden?**  
**Wolfram Liebscher, Verkehrsclub Deutschland (VCD)**  
Kann man den Nahverkehr kostenlos anbieten? Was bringt das? Überfüllte Verkehrsmittel und eine zusätzliche Last für den Steuerzahler? Oder ist es eine einmalige Chance, um das Problem der ständigen Grenzwertüberschreitung bei Luftschadstoffen in München endlich zu lösen?
- 17:00 Sea Shepherd - Meeresschutz weltweit**  
**Florian Stadler, Sea Shepherd Deutschland**  
Im Vortrag werden die weltweite Arbeit der Meeresschutzorganisation Sea Shepherd und ihre Kampagnen vorgestellt und erläutert, wieso das Ökosystem Meer für uns von größter Bedeutung ist.
- 18:00 Mitleid ist zu wenig!**  
**Viktor Gebhart, ANIMALS UNITED**  
Den Wenigsten ist bewusst, dass ihre täglichen Entscheidungen oft alles andere als tierfreundlich sind. Gerade das eigene Konsumverhalten ist oft gegensätzlich zu der eigenen Tierliebe und verursacht Leid und Schaden - für Mensch, Tier und Natur. Was können wir tun? Denn Mitleid ist zu wenig!

### HAUPTBÜHNE

Tombolaverlosungen 12:30 | 15:30 | 18:30

- 14:00 GUTE STADT, MENSCH!**  
**Moderation: Thomas Darchinger / Gäste: Katharina Schulze - Spitzenkandidatin der Grünen in Bayern, Daniel Überall - Die Anstifter, Kartoffelkombinat, Justus Schütze - Buzzn**  
Thomas Darchinger ist eigentlich einer der angesehensten Schauspieler des Landes. Aber er will auch außerhalb der Schauspielerei etwas bewegen. Daher die Initiative "GUT, MENSCH!".
- Das Thema „Stadtentwicklung“ schließt so heiße Eisen ein, wie ein dringend nötiges neues Verkehrskonzept für München, die Frage, wie man die gerade entstehenden neuen Stadtviertel in den Außenbereichen der Stadt dringend anders gestalten sollte, und wie überhaupt ein städtisches Zusammenleben schöner, besser, zukunftsträchtiger aussehen könnte.
- [www.gut-mensch.net](http://www.gut-mensch.net)
- 

### PUPPENTHEATER

Zuhören, Staunen und Mitfiebern!  
Die Puppenspielerin Heike Kammer spielt verschiedene Theaterstücke für euch:

- 12:00 Die Karotte der Freundschaft**  
Rodolfo, ein kleiner Hase ist neu im Tiergarten. Die anderen Tiere kennen sich schon und spielen miteinander. Rodolfo aber hat keine Freunde und ist sehr traurig. Könnt ihr Rodolfo helfen, neue Freunde zu finden?  
**Dauer: 30 Minuten, ab 3 Jahre**
- 16:00 Der Hase im Mond**  
Die Hasen Rodolfo und Mateo lieben Karotten. Beide merken nicht, dass die Maus ihre Karotten auffrisst. So kommt es zum Streit zwischen den beiden. Könnt ihr den Hasen dabei helfen sich wieder zu vertragen? Und wird die Maus auch wieder Freunde finden?  
**Dauer: 40 Minuten, ab 5 Jahre**

## PROGRAMM SONNTAG

### VORTRAGSRAUM

- 11:00 Foodsharing Lebensmittel retten!**  
In Deutschland landen 18 Mio. Tonnen Lebensmittel pro Jahr auf dem Müll! Hier gibt es Zahlen und Fakten, aber auch Zusammenhänge und vor allem Impulse, was jeder einzelne von uns dagegen tun kann!
- 12:00 Delfine - geliebt, gejagt, getötet**  
**Verena Platt-Till, Gesellschaft zur Rettung der Delphine e.V.**  
Sie sind die Lieblinge der Menschen – sollte man meinen, wenn man nach der wachsenden Anzahl von Delfinarien oder Dolphin-Watching-Anbietern geht. Doch leider steht es um viele Delfine sehr schlecht. Zerstörte Lebensräume, schwindendes Nahrungsgebot und viele andere menschengemachte Gefahren bedrohen vielerorts ihr Leben und Überleben. Erfahrt mehr über die Projekte der Gesellschaft zur Rettung der Delphine/GRD.
- 13:00 Pro REGENWALD? Palmöl - Regenwaldkiller Nummer 1?**  
**Knut Neubeck, Pro REGENWALD**  
An Palmöl führt kaum ein Weg vorbei. Leider geht die kostengünstige Produktion massiv auf Kosten des Regenwaldes! Was sind die Konsequenzen? Geht Palmöl auch nachhaltig? Und kann ich auch ohne Palmöl leben? Diese Frage beantwortet Knut Neubeck.
- 14:00 Nachhaltigkeitskommunikation transparent gestalten**  
**Andreas Miedaner, TREEDAY**  
Das Zeitalter der digitalen Transformation und die Interaktionsmöglichkeiten im Web verändern die Nachhaltigkeitskommunikation. Die Unternehmen, die im Internet über Nachhaltigkeit kommunizieren und das Vertrauen der Konsumenten in ihre Marken stärken wollen, müssen einige grundlegende Regeln der nachhaltigen Kommunikation beachten – Stichwort „Greenwashing“.
- 15:00 Detox, Baby! entgiften und gesund bleiben mit essbaren Wildpflanzen**  
Dr. Christine Volm, Gartenbauwissenschaftlerin und Buchautorin Was genau braucht unser Körper eigentlich, um zu funktionieren und mit alltäglichen Giftstoffen fertig zu werden, und wie können wir ihm helfen, gesund zu bleiben? Welchen Zweck erfüllen dabei essbare Wildpflanzen und was brauchen wir sonst noch alles, damit Körper, Geist und Seele gesund bleiben? Darum geht es in diesem Vortrag, indem Dr. Christine Volm ihre erprobte Vitalitäts-Kur vorstellt.
- 16:00 Investiere in deine Region**  
**Mathias Winkler, Ökofinanz 21**  
Regionale Projekte bieten zunehmend ethisch-ökologische Anlagemöglichkeiten in Sachwerten. Wie sind solche Anlagen zu beurteilen und welche Chancen und Risiken bieten sie?
- 17:00 Isst du noch oder lebst du schon vegan?**  
Manfred Simpson, Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt Hat Veganismus das Zeug für ein Ernährungserfolgskonzept der Zukunft? Ethik, Gesundheit und Klimaschutz sind Kernthemen dieser Auseinandersetzung – aber nicht nur im veganen Leben, diese Auseinandersetzung sichert Menschen das Überleben auf der Erde.

### HAUPTBÜHNE

Tombolaverlosungen 12:30 | 14:30 | 17:30

- 13:30 Detox, Baby! - Rezepte zum Entgiften mit Wildpflanzen**  
**Dr. Christine Volm, Gartenbauwissenschaftlerin und Buchautorin**  
„Entgiften“ hört sich erst einmal gar nicht so an, als wäre es kulinarisch spannend und doch hat die Entgiftungskur, wie Christine Volm sie mit „Detox, Baby!“ entwickelt hat, auch kulinarisch was zu bieten, in Form von Säften, Limonaden und leckerem Wasser. Sie zeigt, wie nachhaltiges Entgiften möglich ist, indem der Körper mit gesunden Inhaltsstoffen wieder selbst dazu befähigt und gestärkt wird. Außerdem stellt sie Rezepte zur naturgesunden Körperpflege vor, die jeder ganz leicht nachmachen kann.
- 15:30 Bavarian Vegan Revolution - Herzhafte Pflanzenpower! Ich zeige euch ein deftiges veganes Gericht, welches im Alltag leicht nachzukochen ist!**  
**Serkan Tunca, Bavarian Vegan Headchef**  
Mein Name ist Serkan Tunca. Seit 2010 lebe und koche ich ausschließlich vegan und arbeite erfolgreich als Küchenchef des veganen Restaurants "Siggis" in München. In München und Umgebung halte ich auch meine freiberuflichen Seminare und Workshops ab, in denen ich zeige, wie einfach, abwechslungsreich und bunt es ist, vegan zu leben und zu kochen. Ich möchte Menschen dafür begeistern, sich mit ihrer Nahrung zu befassen und sie selbst, frisch und mit Freude zuzubereiten.

### PUPPENTHEATER

Zuhören, Staunen und Mitfiebern!  
Die Puppenspielerin Heike Kammer spielt verschiedene Theaterstücke für euch:

- 12:00 Die Karotte der Freundschaft**  
Rodolfo, ein kleiner Hase ist neu im Tiergarten. Die anderen Tiere kennen sich schon und spielen miteinander. Rodolfo aber hat keine Freunde und ist sehr traurig. Könnt ihr Rodolfo helfen, neue Freunde zu finden?  
**Dauer: 30 Minuten, ab 3 Jahre**
- 16:00 Der Hase im Mond**  
Die Hasen Rodolfo und Mateo lieben Karotten. Beide merken nicht, dass die Maus ihre Karotten auffrisst. So kommt es zum Streit zwischen den beiden. Könnt ihr den Hasen dabei helfen sich wieder zu vertragen? Und wird die Maus auch wieder Freunde finden?  
**Dauer: 40 Minuten, ab 5 Jahre**

## GANZTÄGIGE AKTIONEN AN BEIDEN TAGEN

### AUSSTELLUNGEN

- Interaktiv: Mein ökologischer Fußabdruck (Brot für die Welt)**  
Der ökologische Fußabdruck zeigt, wieviel Ressourcen wir durch unseren Lebensstil verbrauchen. Hier kann das eigene Handeln überprüft und der daraus resultierende Flächenverbrauch ermittelt werden.
- Nachhaltiger Konsum (NABU)**  
Nachhaltiger Konsum hört sich für viele nach Öko-Muff und Verzicht an – weit gefehlt! Schaut euch die Roll-up Ausstellung des NABU an und erfahrt viel Spannendes zum Thema.
- Interaktive Nachhaltigkeitskarte der Region**  
Schaut euch bei TREEDAY um, sucht und findet nachhaltiges Allerlei aus eurer Straße, eurem Kiez oder eurer Stadt.

### WORKSHOPS UND STANDAKTIONEN

- Nachhaltiges Stressmanagement/Meditation**  
Peter Jakob, Sahaja Yoga Germany  
Meditativer Erlebnisworkshop für Stressmanagement und Burnout-Prävention. Bei der Meditation wird die Evolutionskraft erweckt, wodurch sich im Kopf mentale Stille einstellt und auf der physischen Ebene innere Balance und Tiefenentspannung.  
**Samstag und Sonntag jeweils von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr im Kino**
- Regenwaldprodukte-Quiz**  
Wo kommen die Regenwaldprodukte her, die wir täglich konsumieren? Am Stand von Pro REGENWALD können die BesucherInnen des Heldenmarkts im Quiz das Endprodukt zur Pflanze zurückverfolgen.  
**Am Stand von Pro REGENWALD**
- Wasser-Memory**  
Bei Viva con Agua erwartet euch ein spannendes Wasser-Memory. Was ist eigentlich der korrekte Name für Wasser? Wie viele normale Badewannen würde ein Wasserhahn füllen, wenn er ein ganzes Jahr durch tropft? Und was hat das mit Viva con Agua und dessen Projekten zu tun? Dies und mehr könnt ihr bei Viva con Agua herausfinden.  
**Am Stand von Viva con Agua**
- Kurzmeditation und Blockadenlösung**  
Durch die Erweckung der Evolutionskraft werden unsere Gedanken ausgeblendet, innere Blockaden lösen sich und innerer Frieden kann sich entfalten. Die damit verbundene Entschleunigung reduziert Stress und fördert nachhaltige Work-Life-Balance.  
**Am Stand von Sahaja Yoga Germany**
- Basteln mit alten Fahrradschläuchen**  
PULPO-abgefahren in München Mal was anderes: Ihr möchtet gerne selbst kreativ werden? Mit unserer Anleitung könnt ihr Upcycling-Produkte aus abgefahrenen Fahrradschläuchen herstellen; Naomi Lawrence zeigt euch, wie es geht.  
**Samstag und Sonntag jeweils von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr am Stand von PULPO-abgefahren in München**
- Delfin- und Meeresschutz QUIZ**  
Testet euer Wissen über Delfine und das Meer und gewinnt mit etwas Glück einen nachhaltigen Sachpreis (solange der Vorrat reicht).  
**Am Infostand der Gesellschaft zur Rettung der Delphine**
- Körnerspiel**  
Nüsse und Körner den richtigen Pflanzen zuordnen, in der Vergangenheit hat sich immer wieder gezeigt, dass es nicht jedem gelingt, alles richtig zu machen.  
**Am Stand der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt**
- Mit 3-D-Brille in den Stall**  
Für Interessierte gibt es einen 360° Einblick in das Leben von Tieren im Mastbetrieb.  
**Am Stand der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt**
- Was\*er hat die ich für Tiere tun? Denn Mitleid ist zu wenig!**  
Jede\*r hat die Macht, etwas zu verändern – tagtäglich am Supermarktregal und an der Ladentheke. Am Stand von ANIMALS UNITED erarbeiten wir konkrete Tipps für euren Alltag und blicken gemeinsam hinter die Kulissen von Pelz. Was steckt dahinter? Wie erkenne ich echten Pelz? Was hat Pelz mit Umweltverschmutzung und Menschenrechtsverletzung zu tun? Wir freuen uns auf dich!  
**Am Stand von ANIMALS UNITED**

## BESONDERE AKTIONEN FÜR KLEINE HELD\*INNEN

- Upcycling: Handpuppen selbst gemacht**  
Alte Kleidungsstücke erfahren einen neuen Wert: Aus Socken, Stoff- und Wollresten könnt ihr eure eigenen Handpuppen gestalten.  
**Samstag und Sonntag, jeweils von 13:30 bis 15:00 Uhr an der kleinen Theaterbühne**