

# Heldenmarkt

MESSE FÜR NACHHALTIGEN KONSUM



9./10. APRIL 2016 | KONGRESSHALLE am Zoo | Leipzig

## SAMSTAG

### VORTRAGSRAUM

**12:00 Iss dich glücklich, gesund und schön – alltagstaugliche Clean Eating Tipps**

Melanie de Jong, Food Elements & Denise Loga, The Better Plate  
Erfährt, wie einfach und günstig es ist, sich im Alltag gesund und gemäß dem "Clean Eating" Konzept zu ernähren und wie dadurch unser Körperwohlgefühl, Energiehaushalt und unsere Schönheit deutlich gesteigert werden können. Und das ohne Diät-Zwänge!

**13:00 Deine Idee im Kino! Sukuma Award – Der andere Filmpreis für Nachhaltigkeit**

Franziska Pschera, Sukuma Arts e.V.  
Der Filmpreis „Sukuma Award“ bringt Filmspot-Ideen rund um nachhaltigen Konsum auf die große Kino-Leinwand. Jede/r kann mit einer einfachen Idee teilnehmen!

**14:00 SEIN + SINN = WILLE ist wie 1+1 = 11!**

René Junkes, Detlef Kopp-Michaelis, Karin Neckamm & Evelyn Otte, evolwe  
Wenn Organisationen in Zukunft auf diese Art rechnen, dann kann jede/r machen, was er/sie will. Erlebt mehr: Das evolwe-Team in einem interaktiven Vortrag!

**15:00 Da spriecht was! Perspektiven für zukunftsfähiges Saatgut**

Anja Banzhaf, Buchautorin (oekom Verlag)  
Etwa 90% der Kulturpflanzenvielfalt wurden in den letzten 100 Jahren in Deutschland vernichtet. Wie konnte das geschehen, was bedeutet dieser Verlust und was können wir dagegen tun? Die Autorin stellt ihr Buch "Saatgut – Wer die Saat hat, hat das Sagen" vor und diskutiert, wie wir das Sagen über unsere Saat wiedergewinnen können.

**16:00 Wildwachsende Atlantikalgeln – Nahrungsmittel und Gesundheit**

José Maria Ordeix, Bioalegría  
Der Gründer von Bioalegría, berichtet über die Eigenschaften und Gesundheitsaspekte von Meeresalgen und deren Verwendung in der alltäglichen Gemüse-Küche. Am Ende des Vortrags sind die Zuhörer zu einer kleinen Verkostung eingeladen.

**17:00 Iss dich glücklich, gesund und schön – alltagstaugliche Clean Eating Tipps**

Melanie de Jong, Food Elements & Denise Loga, The Better Plate  
Erfährt, wie einfach und günstig es ist, sich im Alltag gesund und gemäß dem "Clean Eating" Konzept zu ernähren und wie dadurch unser Körperwohlgefühl, Energiehaushalt und unsere Schönheit deutlich gesteigert werden können. Und das ohne Diät-Zwänge!

**18:00 Damit die Dinge besser werden!**

Stefan Schridde, MURKS? NEIN DANKE! e. V.  
Der geplante Verschleiß von Produkten zwingt uns oft zum Neukauf. Stefan Schridde spricht zum Thema Reparieren und Haltbarkeit und zeigt auf, wie uns das weiterbringt.

### IM FOYER

**14:00 – 18:00 Erfolgreich anders gründen!**

Start Up Beratung: Kommt vorbei für Infogespräche zu Unterstützungsmöglichkeiten durch das Social Impact Lab!

**17:00 Positiv-Stadtrundgang: Nachhaltig leben & fair einkaufen in Leipzig**

Der Rundgang führt durch die Leipziger Innenstadt zu Läden und Geschäften, die besonders nachhaltige und faire Produkte führen. Marcel Prütz vom Projekt KonsumGlobal Leipzig erklärt verschiedene Wirtschaftsmodelle am Leipziger Beispiel, sowie globale Zusammenhänge. Eingeladen sind alle Interessierten, die ihre Lebensweise und ihren täglichen Konsum überdenken und Alternativen in Leipzig finden wollen.

Treffpunkt ist am Infopunkt im Eingangsbereich. Der Rundgang dauert ca. 90 Minuten.

### HAUPTBÜHNE

**12:30 Tombolaverlosung** mit Lovis Willenberg

**13:30 Goodbye Muskelkater – hello Bestzeit!**

mit Ben Urbanke, Extrem-Radsportler & Buchautor  
Wie können Sportler aller Leistungs- und Altersklassen allein mit gesunder, nährstoffreicher Ernährung ihre Leistungsfähigkeit verbessern? Ben zeigt schnelle Rezepte aus seinem Buch: Be Faster – Go Vegan. Schaut vorbei und probiert, was Pflanzen so draufhaben und wie ihr Superfoods geschmacklich neu einsetzen könnt, sodass sie den Körper leistungsfähiger, wacher und konzentrierter machen. Anschließend: Signierstunde am VEBU Stand

**15:30 Tombolaverlosung** mit Lovis Willenberg

**18:30 Tombolaverlosung** mit Lovis Willenberg



## SONNTAG

### VORTRAGSRAUM

**11:00 Mit sozialen Innovationen die Welt besser machen**

Marcus Bittner, Social Impact Lab  
Immer mehr Akteure fordern und fördern eine nachhaltige Entwicklung. Welche Verantwortung tragen hier Unternehmen? Wie ist Sozialunternehmertum als Handlungsansatz möglich, um soziale und ökologische Wirkungen zu erzielen?

**12:00 Gib Deinem Bauern die Hand!**

Urte Grauwinkel, Food Assembly Leipzig  
Neue Wege zur besseren Ernährung als Gegenmodell zum industriellen Einheitsfood: Solidarische Landwirtschaft, Abokisten und Food Assemblies sind Ideen, um frische Produkte direkt vom Bauern in die Stadt zu bringen.

**13:00 Neustart: Das Ende, der Wirtschaft, wie wir sie kennen. Ab jetzt zählt der Mensch.**

Erfried Pahlen, Beyond Leadership  
Für eine nachhaltige Entwicklung ist eine radikale Änderung der Unternehmenskultur notwendig! Wie können wir das Miteinander stärken und damit Unternehmen zukunftsfähiger gestalten?

**14:00 Nachhaltig, vegetarisch, vegan? VEBU!**

Kristin Höhlig, Vegetarierbund Deutschland e.V.  
Vegetarische und vegane Lebensmittel sind momentan in aller Munde. Veggie boomt. Wie wird diese Entwicklung weitergehen? Und was trägt der VEBU dazu bei, eine pflanzenbetonte Lebensweise als nachhaltige, attraktive und gesunde Alternative allen Menschen zugänglich zu machen?

**15:00 Just Taste. No Waste.**

Mustafa Demirtas, Das Tiffin Projekt  
Du hast die Flut an unnötigem Verpackungsmaterial satt, willst aber auf spontanes Take-Away nicht verzichten? Genuss ohne Verpackung ist möglich. Das Tiffin Projekt soll in Zukunft das müllfreie Mitnehmen von Take-Away Mahlzeiten vereinfachen.

**16:00 Lebensmittel verwenden statt verschwenden**

Anna-Maria Engel & Sophia Richter, Foodsharing Leipzig  
Etwa die Hälfte aller Lebensmittel landen im Müll! Was sind die Hintergründe dieser Verschwendung und was können wir tun, um eine neue Wertschätzung unserer Lebensmittel zu etablieren? Erfährt, wie Foodsharing funktioniert, denn mitmachen kann jede/r!

### HAUPTBÜHNE

**12:30 Tombolaverlosung** mit Lovis Willenberg

**13:30 Ist nachhaltiger Konsum wirklich smart?**

Matthias Meitner, Professor für Finance und Accounting an der International School of Management  
Wer nachhaltig konsumiert, tut sich, der Umwelt und der Gesellschaft etwas Gutes. Aber ist Nachhaltigkeit auch wirtschaftlich sinnvoll? Wer gewinnt, wer verliert? Eine unterhaltsame Reise durch die Ökonomie des Nachhaltigen bis an seine Grenzen.

**14:30 Tombolaverlosung** mit Lovis Willenberg

**15:30 Vegan und koscher!**

Vanessa Rothe de Henriquez, La Tortiva, verwegen veganes Catering. Moderation: Lovis Willenberg  
Freut euch auf einen kleinen Ausflug in die vegane jüdische Küche: Vanessa zeigt, wie kleine Köstlichkeiten im Nu gezaubert werden. Kommt vorbei, probiert und staunt, welche kulinarischen Leckereien möglich sind!

**17:30 Tombolaverlosung** mit Lovis Willenberg

### IM FOYER

**12:00 – 14:00 sowie 16:00 – 18:00 Erfolgreich anders gründen!**

Start Up Beratung: Kommt vorbei für Infogespräche zu Unterstützungsmöglichkeiten durch das Social Impact Lab!

## GANZTÄGIGE AKTIONEN AN BEIDEN TAGEN

### AUSSTELLUNGEN

**Nachhaltiger Konsum (NABU)**

Wie können wir Nachhaltigkeit in allen Lebensbereichen unseres Alltags umsetzen? Die Ausstellung vereint Möglichkeiten und zeigt Wege zu einer gemeinsamen Konsumkultur auf.

**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.

**Mehr Platz fürs Rad! (VCD)**

Wie sieht eine gute Radverkehrsinfrastruktur aus, die sich leicht auf andere Städte übertragen lässt? Damit wollen wir engagierte Bürgerinnen und Bürger motivieren, sich vor Ort für Verbesserungen des Radverkehrs einzusetzen.

**Ökologische Stadtbeleuchtung (NABU)**

Konventionelle Beleuchtung verschwendet Energie und Geld, heizt das Klima an und schadet der Natur. Die Ausstellung zeigt, wie sinnvolle Lichtplanung in der Stadt aussehen kann.

### AKTIONEN FÜR ALLE

**Limonade wächst nicht im Supermarkt!**

Ein gutes Erfrischungsgetränk aus echten und frischen Zutaten und gar nicht schwer selber zu machen: Frische Limetten schneiden, auspressen, Rohrzucker rein, Wasser dazu – und fertig. Erstell deine eigene Limonade an unserer Limo-Station!  
→ am Stand von Lemonaid

**Lastenrad-Packaktion**

In den Fahrradstädten Kopenhagen und Amsterdam längst Alltag, in deutschen Städten neuer Trend: Immer mehr Menschen nutzen für den Einkauf moderne Lastenräder: Sie sind umweltfreundlich, praktisch und als Alternative zum Auto preiswert. Doch wie viele Einkaufstüten passen überhaupt in ein Lastenrad?  
→ am Stand von VCD

**Leipzig soll blühen**

Wildblumen sehen gut aus und bieten hungrigen Honig- und Wildbienen, Schmetterlingen und Hummeln eine Nahrungsquelle in der Stadt. Bastelt kleine Pflanztöpfe aus Zeitungspapier: Erde rein, Blühsamen dazu und mitnehmen.  
→ am Stand des Ökolöwe - Umweltbund Leipzig e.V.

**Lebensmittel teilen statt wegwerfen!**

Wollt ihr euch auch gegen die Lebensmittel- verschwendung einsetzen? Dreht am Glücksrad, gewinnt gerettete Lebensmittel und erfährt mehr darüber, was ihr tun könnt, damit nicht mehr Tonnen von Lebensmitteln im Müll landen!  
→ am Stand von Foodsharing Leipzig

**Upeycling Workshops**

Hier stehen Alltagsmaterialien im Fokus, die einen neuen Zweck bekommen sollen: Lasst zum Beispiel aus einem unspektakulären Tetrapak ein kleines Portemonnaie entstehen, gestaltet eure eigenen Ohrhinge und vieles mehr!  
→ jeweils um 12:00, 14:00 und 16:00 Uhr, am Stand von Tanz auf Ruinen

### REPAIR CAFÉ

**Aus Alt wird Neu: Reparatur-Werkstatt**

Gerät kaputt? Wegwerfen? Denkste! Hier können unter Anleitung verschiedene Dinge und kleinere elektronische Haushaltsgeräte selbst repariert werden.  
→ am Stand von MURKS? NEIN DANKE!

### SPEZIELL FÜR KINDER

**Upcycling: Handpuppen selbst gemacht**

Alte Kleidungsstücke erfahren einen neuen Wert: Aus Socken, Stoff- und Wollresten könnt ihr hier eure eigenen Handpuppen gestalten.  
→ jeweils von 13:30 bis 15:00 an der kleinen Puppentheaterbühne

**Recycle deinen Alltag**

Fertigt aus verschiedenen Materialien einfache Alltagsgegenstände, bemalt sie nach eurer Phantasie, Lust und Laune und nehmt sie direkt mit nach Hause.  
→ am Stand von BUND Leipzig

### KLEINE THEATERBÜHNE

**Heike Kammer spielt verschiedene Theaterstücke für euch:**

**AM SAMSTAG**

**12:00 Mausi muss zum Zahnarzt**

Mausi liebt Süßes und mag am liebsten den kleinsten Nagel nageln, was er nicht essen, bis sie eines Tages Zahnschmerzen bekommt. Was meint ihr, was wird Mausi tun? | Dauer: 30 Minuten, ab 3 Jahre

**16:00 Der Hase im Mond**

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. Könt ihr Rodolfo helfen, neue Freunde zu finden? | Dauer: 30 Minuten, ab 3 Jahre

**AM SONNTAG**

**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. Könt ihr Rodolfo helfen, neue Freunde zu finden? | Dauer: 30 Minuten, ab 3 Jahre

**16:00 Die Hexe und das gute Leben**

Die Hexe Rosebrod hat mit Mühe und der Hilfe von Mutter Erde einen schönen Garten gezaubert. Hier begegnen sich Gretel und Juan. Der Schuhputzerjunge Juan hat eine weite gefährliche Reise hinter sich. Was hat er erlebt? | Dauer: 40 Minuten, ab 6 Jahre

### Jede Eintrittskarte ist ein Los für die Tombola!

Einfach den perforierten Teil mit der Losnummer abreißen, in die Tombola-Box auf der Hauptbühne einwerfen, während der Ziehung dabei Glück und mit etwas Glück tolle Preise unserer Aussteller gewinnen. Die Losziehungen finden alle zwei Stunden statt. Jedes Los ist für eine Ziehung gültig.

