



HELDENMARKT

DIE MESSE FÜR ALLE, DIE WAS BESSER MACHEN WOLLEN.

PROGRAMM

6./7. APRIL 2019
MÜNCHEN | MVG MUSEUM

PROGRAMM SAMSTAG

VORTRAGSRAUM

- 11:00 Warum Held*innen Rad fahren (sollten)**
Katharina Horn, Radentscheid München / ÖDP
Der Radentscheid München - das Mitmach-Bürgerbegehren und warum das ein Thema für alle Held*innen ist. Wir zeigen was DU für den Radentscheid München tun kannst - damit WIR am Schluss alle etwas davon haben.
- 12:00 Kampf gegen Lebensmittelverschwendung**
Günes Seyfarth, Foodsharing
Täglich werfen wir noch genießbare Lebensmittel weg. In anderen Teilen der Welt hungern Menschen. Trauriges Paradox. Doch diese Verschwendung können wir vermeiden. In ihrem Vortrag erläutert Günes Seyfarth von Foodsharing, was Sie dagegen tun können.
- 13:00 SoLaWi - genossenschaftlich organisiert**
Simon Scholl, Kartoffelkombinat
Die Genossenschaftsform, wie bei der 2012 gegründeten SoLaWi Kartoffelkombinat, erweist sich als zukunftsfähige Unternehmensform, die die Zwänge der Wachstumsdynamik überwinden kann und eine betriebswirtschaftlich stabile Größe erreicht.
- 14:00 Gestern war für morgen schon zu spät**
Manfred Simpson, Albert Schweitzer Stiftung
Unsere Lebensweise, vor allem unser Konsumverhalten und speziell die Art uns zu ernähren, wird den Menschen und unserer Erde zum Verhängnis. Jetzt zu handeln ist eigentlich schon zu spät, aber jeder einzelne kann helfen!
- 15:00 Geisternetze, die lautlose Gefahr!**
Verena Platt-Till, Gesellschaft zur Rettung der Delphine
Geisternetze sind Fischernetze, die absichtlich zurückgelassen oder verloren gegangen sind. Sie treiben als tödliche Fallen in den Meeren und fischen unselektiv und wirksam weiter. Die Netze bedrohen die marine Artenvielfalt.
- 16:00 Umweltschutz mit Green City e.V.:
Wie du ein Held für München wirst!**
Tammy Schmidt, Johanna Schneller, Green City
In den 90er Jahren gegründet ist der Verein Green City heute eine der größten Umweltschutzorganisationen Bayerns. Das Ziel ist die Förderung der Lebensqualität und des Miteinanders und die Anpassung der Gesellschaft an den Klimawandel. Green City e.V. zeigt wie jeder einzelne Münchner etwas bewegen, und mit dem Verein etwas ganz Großes bewirken kann!
- 17:00 Dicke Luft in Münchens Verkehr - was tun**
Wolfram Liebscher, VCD München
Wie kann München den Anteil des emissionsfreien Verkehrs erhöhen? Die großen Reserven: Öffentlicher Nahverkehr und Radverkehr. Was bringt eine City-Maut? Wien hat weniger Autovekehr. Was macht Wien anders? Geheimstrategie: Mehr Tram, modernere Tram?
- 18:00 WASSER FÜR ALLE ♥ ALLE FÜR WASSER!**
Die Arbeit von Viva con Agua, Oliver Jung
Viva con Agua de Sankt Pauli e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich dafür einsetzt, dass alle Menschen weltweit Zugang zu sauberem TRINKWASSER haben. 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?

HAUPTBÜHNE

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

- 16:30 Oriental Vegan Cuisine**
Serkan Tunca, Bavarian Vegan Headchef
Mein Name ist Serkan Tunca. Seit 2010 lebe und koche ich ausschließlich. 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. Heute begeistere ich euch mit veganen Köstlichkeiten aus 1001 Nacht.
- 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 Ein Platz für Tiere**
Das Konsumverhalten der Zwerge in einer typischen Industriegesellschaft führt zu Ernteausfall im Hadenland und die Maus verliert ihr zu Hause. Kinder helfen dem Hasen und der Maus die Umwelt zu schützen und Mutter Erde sorgt für die nächste Ernte.
Dauer: 30 Minuten, ab 6 Jahre.

PROGRAMM SONNTAG

VORTRAGSRAUM

- 11:00 Die EinDollarBrille - Hilfe für 150 Millionen Menschen**
Dieter Jahr, EinDollarBrille
Eine Komplettlösung zur augenoptischen Grundversorgung in Entwicklungsländern, von der Produktion vor Ort, über Aufklärung, kostenlosen Sehtest bis zur umgehenden Fertigstellung der Brille.
- 12:00 Lesung & Diskussion: 'Kant und das Klima'**
Christine Heybl
Lesung und anschließende Diskussion: 'Kant und das Klima'. Die Autorin liest 3 kurzweilige Passagen übers Gärtnern und Zeit, 100prozentiges klimafreundliches Joggen und einen weiteren Auszug aus den amüsanten, lebensweltlichen Geschichten des Buches.
- 13:00 Südfrüchte und die Folgen**
Dr. Wolfgang Piehlmeier, Pro Regenwald
Südfrüchte sind gefragt wie nie, ob als ganze Frucht, in Joghurts, Smoothies oder als gefeiertes Superfood. Aber sind Ananas, Bananen und Avocados tatsächlich so super? Wie werden sie angebaut, was sind die ökologischen und sozialen Folgen?
- 14:00 Bio, fair, vegan - Was ist möglich in München?**
Claudia Renner, Claudi goes vegan
Claudia Renner entschied sich bereits mit acht Jahren keine Tiere mehr zu essen. Im Jahr 2011 stieg die Münchnerin nach 20 Jahren von "vegetarisch essen" auf "vegan leben" um. Sie weiß aus eigener Erfahrung, dass rein pflanzlich ernähren nicht automatisch gesund bedeutet. Nach einer massiven Gewichtszunahme im Jahr 2014, hat sie zwei Jahre später erfolgreich abgenommen. "Claudia" ist zertifizierte vegane Ernährungsberaterin, Yogalehrerin und Autorin. Sie betreibt zwei Blogs und einen Podcast. Auf dem Heldenmarkt 2019 hält Claudia Renner einen Vortrag zum Thema "Bio, fair, vegan - Was ist möglich in München?".
- 15:00 Warum Hänsel und Gretel niemals zur Hexe hätten gehen müssen: Essbare Wildpflanzen machen stark und unabhängig.**
Dr. Christine Volm, Gartenbauwissenschaftlerin und Buchautorin
Eine Ernährung mit Wildpflanzen fördert nicht nur die Gesundheit, sondern macht auch unabhängig und stark. Darum stehen immer mehr Menschen auf die perfekte Nahrung (-ergänzung) aus der Natur und entscheiden sich, selbst mehr Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Aber: Wo lassen sich essbare Wildpflanzen finden und wie vermeidet man Verwechslungen? Was macht sie so gesund und wieviel darf man essen? Und was findet man aktuell? Diese und alle anderen Fragen zum Thema "essbare Wildpflanzen" beantwortet Dr. Christine Volm in diesem Vortrag.
- 16:00 Geld in die eigene Region investieren**
Mathias Winkler, Ökofinanz 21 Regionalgruppe München & Oberbayern
Es gibt viele Möglichkeiten, in der eigenen Region nachhaltige Unternehmen zu fördern und darin zu investieren. Das können Erneuerbare Energien sein, Bio-Landwirtschaft oder soziale Wohnformen. Auch die Chancen und Risiken hierbei werden erläutert.
- 17:00 Tierrechte und Umweltschutz Hand in Hand**
Franziska Fröhlich, ANIMALS UNITED
Umweltschutz und Tierrechte gehören zu den meist diskutierten Themen. Die einen setzen sich lieber für die Umwelt und die anderen lieber für Tiere ein, aber kann man die beiden Bereiche wirklich klar voneinander abgrenzen? Wo überschneiden sich diese Themengebiete und wie wird die Umwelt durch unseren Konsum von tierischen Produkten beeinflusst?

HAUPTBÜHNE

Tombolaverlosungen 12:30 | 15:30 | 17:30

- 13:30 „Koch“show: Leichte Frühlingküche wild&roh – Rohkost mit Wildpflanzen kulinarisch**
Dr. Christine Volm, Gartenbauwissenschaftlerin und Buchautorin
Leichte Küche gibt es hier zweifach: Dr. Christine Volm zeigt in dieser "Koch"-Show wie einfach die Zubereitung rohköstlicher Gerichte mit Rohkost und Wildpflanzen sein kann und stellt diese Ernährungsform, die uns mit allen wichtigen Inhaltsstoffen versorgt, ausführlich vor. Die Ernährung mit Rohkost und Wildpflanzen macht es dem Körper nicht nur leicht, gesund zu bleiben, der Frühling wird so auch kulinarisch spannend und besonders lecker.

PUPPENTHEATER

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

- 12:00 Doktor Wackelzahn**
Mausi hat Zahnschmerzen und ihr Freund Rodolfo bringt sie zu Doktor Wackelzahn, der kann helfen.
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, ökologische Stadtbeleuchtung & Plastik in den Meeren**
Zu allen drei Themen stehen Roll-up Ausstellungen bereit für alle, die im Messetrubel mal durchatmen und sich informieren wollen.

WORKSHOPS UND STANDAKTIONEN

- 3D-Plastik-Wi-Me-Spiel**
Eine der Hauptursachen dafür, dass riesige Mengen Plastikmüll in den Meeren treiben, ist die massenhafte Verbreitung von Einwegplastik und die vielerorts fehlenden Strukturen, dieses Plastik zu sammeln und zu verarbeiten. Die WWF Alltagsfinden hierfür das 3D-Plastik-Wi-Me-Spiel entwickelt, mit dem sich spielerisch gute Lösungen im Alltag finden lassen. **Am Stand vom WWF**
- Müllfrei leben – ganz einfach!**
Am Stand vom Kartoffelkombinat gibt's easy Tipps und Tricks zum Müllvermeiden, Selbermachen und Plastikreduzieren. Rezepte für Zahnputzpulver, plastikfreies Deo u.a. gibt's zum Mitnehmen. Schaut einfach vorbei, wir freuen uns auf Euch! **Am Stand des Kartoffelkombinat**
- Delfin- & Meeresschutz-Quiz**
Delfin- und Meeresschutz QUIZ - Testet euer Wissen über Delfine und gewinnt mit etwas Glück einen nachhaltigen Sachpreis. **Am Stand der Gesellschaft zur Rettung der Delphine**
- Arbeitsvorführung: Nachhaltige Bücher**
Hier kann man miterleben, wie die im Programm befindlichen handgemachten Bücher vor interessierten Besucher*innen gebunden werden. Ebenfalls kann man beim Buchdecken durch die Autorin und Verlegerin Ellen Vogt zuschauen. **Am Stand des Garbe Verlags**
- Was man weiß, was man wissen sollte!**
Für eine Auswahl von Verpackungen von sog. Alltagsprodukten entscheiden, welche in Tierversuchen getestet werden. Wo finde ich als Verbraucher Informationen über tierversuchsfreie Produkte?
Am Stand der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz
- Sehtest und Herstellung einer Brille mit EinDollarBrille**
Macht einen Sehtest und findet heraus, was es bedeutet, wenn Menschen der Zugang zu Sehhilfen verwehrt ist. Die EinDollarBrille bietet Abhilfe – durch Hilfe zur Selbsthilfe. Schaut euch dazu an, wie eine komplette Brille in weniger als einer Stunde entsteht. Wir zeigen Euch, live vor Ort, wie aus einem Draht, ein bisschen Schrupfschlauch und zwei Gläsern eine komplette Brille entsteht.
Am Stand von EinDollarBrille
- Massentierhaltung abschaffen**
Hier gibt es so viel auszuprobieren, eine VR-Brille Animal Equality 360°, ein Körnerspiel und ein Quiz: Welches Tier kommt in welchem Nahrungsmittel vor?
Am Stand der Albert-Schweitzer-Stiftung
- Wasser-Memory und Superflitzer**
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? Außerdem gibt es ein lustiges Geschicklichkeitsspiel für Groß und Klein, in welchem man alle Spielsteine durch ein Loch in der Mitte des Spielfeldes in die Hälfte des Gegenspielers befördern muss. **Am Stand von Viva con Agua**
- Regenwald-Quiz**
Wo kommen die Regenwaldprodukte her, die wir fast täglich konsumieren? Am Stand von Pro REGENWALD können die BesucherInnen im Quiz das Endprodukt bis zur Ursprungspflanze zurückverfolgen.
Am Stand von Pro REGENWALD
- Was steckt in nachhaltigen Outdoorklamotten?**
Die Outdoorbranche widerspricht sich mit teilweise wenig ökologischen Produkten. Doch es geht auch anders! Hier könnt ihr ökologische Materialien, von der Woll-Isolation bis zur recycelbaren Fischernetzen, anschauen und anfassen. **Am Stand von Triple2**

BESONDERE AKTIONEN FÜR KLEINE HELD*INNEN

- Upcycling: Handpuppen selbst gemacht**
Alte Kleidungsstücke erfahren einen neuen Wert: Aus Socken, Stoff- und Wollresten kannst du deine eigene Handpuppe basteln. **Jeweils von 13:30 bis 15:00 Uhr an der kleinen Theaterbühne**
- SPECIALS**
- Unterschriftensammlung zum Radentscheid München**
Gebt bei uns eure Unterschrift zum Radentscheid ab!
- Meditation und Nachhaltigen Stressabbau**
Peter Jakob, Sahaja Yoga | Meditativer Erlebnisschabbau für Stressmanagement und Burnout-Prävention. Bei der Meditation wird die innere Evolutionskraft erweckt wodurch sich im Kopf mentale Stille einstellt und auf der physischen Ebene innere Balance und Tiefenentspannung.
Samstag und Sonntag von 14 bis 16 Uhr im Kino