

AUSSTELLER

2un* | www.2ungrad.de
4Qtrade | www.chocqlate.com

ABO Invest | www.buergerwindaktie.de
Energiewende in die Tat umsetzen

ADFC | www.adfc-muenchen.de
Aktionsgemeinschaft Artenschutz e.V. | www.aga-artenschutz.de
AlmaWin | www.almawin.de
Arjuna-Versand & Bio-Feinkost | www.arjuna-versand.de
atmosfair | www.atmosfair.de
bettervest | www.bettervest.de
BIO HOTELS | www.biohotels.info
Biohotel Pausnhof | www.pausnhof.de
Bioland-Gärtnerei Hecker | www.hecker-olching.de
Bio-Mahlzeiten | www.bio-mahlzeiten.de
Bio-Wellnesshotel Holzleiten | www.holzleiten.at
Blauer Engel | www.rupp.at
bleed clothing | www.bleed-clothing.com
BLOCKBERG | www.blockberg.de
börd hört | www.boerdshoert.de
Brandenburg-Spezialitäten | www.brandenburg-spezialitäten.de
BUND Naturschutz in Bayern e.V. | www.oekologisch-essen.de
Ceylon Spice Corporation | www.ceylon-spice.de
Christof Feichtinger | www.feichtinger-kaffee.de
DaWanda | www.dawanda.de
DearGoods | www.deargoods.com
Demeter Weingut Fuchs-Jacobus | www.weingut-fuchs-jacobus.de

dieUmweltDruckerei | www.dieumweltdruckerei.de
Nachhaltige Printprodukte

early fish | www.early-fish.de
EWS Schöna u | www.ews-schoenau.de
Fairnopoly eG | www.fairnopoly.de
FAIR TRADE SHOP | www.fairtradeshop.com
Feel! Munich Dry Gin | www.feel-gin.de
FeineHüte | www.feinehuete.eu
Forest Finance Service | www.forestfinance.de
Galome Gabelschmuck | www.gabelschmuck.de
Gary Mash | www.garymash.com
Gertrud Taschen | www.getrud.at
GLS Bank | www.gls.de
Goldwürze Annemarie Speckbacher | www.goldwuerze.at
Green City Energy | www.greencity-energy.de
Green Spirit | www.green-spirit.biz
Greenpeace München | www.greenpeace-muenchen.de
Hopffisterei | www.hopffisterei.de
Impact Hub Munich | www.hub-munich.de
Imkerei Doldenhof
Karl Mölle Getränke | www.karl-moelle.de

Keimling Naturkost | www.keimling.de
Fit mit Roh- & Naturkost



kimidori eG | www.kimidori.de
kleiderhelden | www.kleiderhelden.com
KoMo | www.frischmahlen.com
legal & lecker | www.legalundlecker.de
Lena Schokolade | www.lena-schokolade.de
LET LIFE Flow | www.barbaraheinze.com
Licht-Freude | www.licht-freude.de

LichtBlick | www.lichtblick.de
Die Zukunft der Energie



Lichtmatrix Laboratorium | www.lichtmatrix.de
lilar landschafts- und gartengestaltung | www.lilar.de
Lirutti-Holzkultur | www.lirutti-holzkultur.de
Lötte + Totte | www.lotteplustotte.de
Maag Design - Paradiesgarten - Vergessene Künste | www.vergessene-kuenste.de
Madavanilla | www.madavanilla.de
Madlon Confiserie | www.anti-stress-praline.com
Magazin Nachhaltig Wirtschaften | www.forum-csr.net
Magazin welt-sichten | www.welt-sichten.org
Make Munich | www.2013.make-munich.de
MARO eG | www.maro-genossenschaft.de
Maronski | www.maronski.at
MehrWert | www.mehrwert-finanzen.de
MILCH | www.milch.tm
Miller Forest | www.miller-investment.de
Missionszentrale der Franziskaner | www.mzf.org
Monalito | www.baby-pendolo.de
moor & mehr Bio-Kurhotel | www.bio-kurhotel.de
muso koroni | www.muso-koroni.com
Naturhaus Naturfarben | www.naturhaus.net
Natürlich Anna | www.natuerlich-anna.de
naturlieferant | www.naturlieferant.de

Neumarkter Lammsbräu | www.lammsbraeu.de
Verantwortungsvoller Genuss



oeco capital Lebensversicherung
oekom verlag | www.oekomverlag.de
Pashminalaya | www.pashminalaya.de
Polarstern | www.polarstern-energie.de
Pomolo Obstweine | www.pomolo.de
Print Pool | www.print-pool.com
Privatweingut Hoffmann | www.privatweingut-hoffmann.de
PT Erneuerbare Energien | www.pt-energie.de
rehab republic e.V. | www.rehab-republic.org
Ringana | www.naturzudir.de
Samstag Rad | www.samstag-rad.de
Schneinderhof Bioprodukte | www.demeter-schneinderhof.de
schoene Schreibwaren | www.schoeneschreibwaren.com
Schwarzer Pfeffer | www.schwarzerpfeffer.de
Sea Shepherd Deutschland e.V. | www.sea-shepherd.info
Senfmanufaktur Thomas Weber | www.weber-senf.de
SolarArt | www.solarart.de

Sommerfeld Food
Spiochi | www.spiochi.com
Süddeutsche Zeitung | www.sueddeutsche.de
SWAK experience | www.swak.de
ThokkThokk | www.thokkthokk.com

Triodos Bank | www.triodos.de
Europas führende Nachhaltigkeitsbank



Umweltbundesamt | www.blauer-engel.de
UnternimmDich | www.unternimmich.de
VCD Verkehrsclub Deutschland e.V. | www.vcd.org
Vega Nova | www.faireschuhe.com
Veganz | www.veganz.de
Vegetalis Catering | www.vegetalis-catering.de
Voelkel | www.voelkeljuice.de
Waschbär | www.waschbaer.de

Weingut Grünewald & Schnell
www.gruenewald-schnell.de
Erstes nachhaltiges Weingut



Weingut Jakob Christ | www.weingut-jakob-christ.de
Wollenes von Wüllner | www.wollfrau.de
Woodandform - Die MühlenManufaktur | www.woodandform.de
yourbiobrand | www.yourbiobrand.de
zerum Lifestyle | www.zerum.at
ZUSATZSTOFF Naturkost | www.zusatz-stoff.com

WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG:

PREMIUM-PARTNER:
Triodos Bank
Neumarkter Lammsbräu

MEDIEN- & KOOPERATIONSPARTNER:
lokalay
Bioland
Netholand
bto
demeter
VEGGIE EXPO
Abendzeitung

Süddeutsche Zeitung
in
ego
spatz
SCHROT & KORN
der Freitag

VERANSTALTER: Forum Futura UG (haftungsbeschränkt) | Winsstraße 7 | 10405 Berlin
umweltfreundlich gedruckt bei www.lokay.de



Vortragsraum
Sa. 15.30 Uhr
So. 12.30 Uhr
Michael Hahn, Leiter
Kundenbetreuung

Was bewegt Ihr
Geld eigentlich,
wenn es auf Ihrem
Konto liegt?

Geld allein bewegt nichts. Um etwas zu bewegen, braucht es Menschen. Sie zum Beispiel. Und es braucht eine Bank wie die Triodos Bank: Wir finanzieren ausschließlich ökologische, kulturelle und soziale Projekte und Unternehmen, die für eine gesunde und lebenswerte Zukunft arbeiten. Gestalten Sie diese Zukunft mit.

Jetzt Konto eröffnen und mehr bewegen: www.triodos.de

Nachhaltig seit 1980.
Triodos Bank



Heldenmarkt

8./9. März 2014

München | Postpalast

AUSSTELLER- & PROGRAMMVERZEICHNIS

VORTRÄGE AM SAMSTAG

11:00 Nachhalt-ICH-keit- vom Werden und Anspruch eines Begriffes
Dr. Joachim Hamberger, Verein für Nachhaltigkeit e.V.
Das Prinzip „Nachhaltigkeit“ ist in aller Munde. Doch was bedeutet Nachhaltigkeit in unserer heutigen Gesellschaft? Welche Macht haben wir als Verbraucher, Konsumenten, Marketingzielgruppe um Nachhalt-Ich zu sein?

11:30 Bio, regional, gemeinsam - direkt vom Acker
Daniel Überall, Kartoffelkombinat
Das Kartoffelkombinat steht für eine unabhängige, selbstverwaltete und lokale Grundversorgung mit saisonalem Bio-Gemüse, Brot und Honig. Darin liegt die Chance, Land und Stadt wieder enger miteinander zu verbinden und dadurch das Umweltbewusstsein der Städter zu stärken.

12:30 Naturkosmetik: Ist auch wirklich BIO drin?
Anna Müller, Natürlich Anna
Wo ist der Unterschied zwischen dem BDHI und dem Natrue Label? Die zunehmende Labelflut macht Kaufentscheidungen oft nicht einfacher. Natürlich Anna klärt auf, welche Sicherheit eine Zertifizierung von Naturkosmetik bietet und welche Vorteile die Verwendung von Naturrohstoffen hat.

13:00 Regional und zukunftsfähig Wirtschaften
Anna-Lisa Schmalz, ReWiG München
Wirtschaften ohne Wachstumszwang – geht das? Was braucht es dazu? Welche Auswirkungen hätte das auf unseren Lebensstandard?

14:00 Tauschen statt kaufen
Günes Seyfarth, Mamikreisel
Die Zeiten, in denen man alles neu kauft oder besitzen muss, sind vorbei. Man teilt und tauscht und spart so nicht nur Geld, sondern bekommt Empfehlungen und lernt neue Menschen kennen. Share Economy zum Greifen und Erleben.

14:30 Vegetarisch essen und vegan leben
Claudia Renner, claudigoesvegan.de
Welche Hintergründe sprechen für eine vegetarische Ernährung? Was kann durch die vegane Lebensweise erreicht werden? Was ist der Unterschied zwischen vegetarisch essen und vegan leben? Welche Lebensmittel gehören in einen ausgewogenen veganen Ernährungsplan?

15:30 Mein Bankkonto verbessert die Welt
Michael Hahn, Triodos Bank
Sie kaufen nachhaltige Produkte? Auch nachhaltige Finanzprodukte? - Ihre Bank arbeitet mit Ihrem Geld. Mit dem Wechsel zu einer Nachhaltigkeitsbank entscheiden Sie sich dafür, dass dies für eine lebenswerte Zukunft geschieht.

16:00 Endstation Meer – Wie Plastik unsere Ozeane verändert
Markus Guddat, Greenpeace München
Plastik ist ein vielseitiger Werkstoff, günstig und auch sehr beständig. Aber der zunehmende Plastikmüll in den Meeren ist ein großes Problem. Was passiert mit dem Plastik, das jährlich in die Meere gelangt und wie kommt es dort überhaupt hin?

17:00 Welches Leuchtmittel ist das „Richtige“?
Laura Amberger, Licht-freude
Energiesparlampe, LED und Glühlampe: Worin unterscheiden sich die unterschiedlichen Leuchtmittel und wie umweltfreundlich ist die Energiesparlampe tatsächlich? Bringen wir Licht ins Dunkel des Lampendschungels!

17:30 Besser Reisen - ökologisch durch den Urlaub
Andreas Eggensberger, BIO-Hotels
Eine neue nachhaltige Reisekultur entsteht. Im Vortrag stellt sich der Verein der BIO-Hotels vor und zeigt, wie sich eine verantwortungsvolle Lebensweise auch im Urlaub umsetzen lässt und wie ein nachhaltiges Ressourcenmanagement garantiert werden kann.

18:00 Nachhaltig in die Region Investieren
Mathias Winkler, MehrWort
Zunehmend bieten regionale Geldanlagen interessante ethisch-ökologische Investitionsmöglichkeiten. Welche Chancen und Risiken bieten diese?

VORTRÄGE AM SONNTAG

11:00 Wie nachhaltig konsumiere ich selbst?
Dr. Iris Pufé, Nachhaltigkeitsexpertin
Gerne zeigen wir mit dem Finger auf Staat, Politiker, Wirtschaft und aufs andere Ende der Welt. Aber welche Rolle spielen wir für einen verantwortungsvollen Lebens- und Wirtschaftsstil? Dr. Iris Pufé legt das Ohr auf die Schiene und fragt die, die es am besten wissen – Konsumenten und Menschen, wie du und ich.

11:30 Paradiesgärten für intelligente Faulpelze
Sibylle Maag, Maag Design
Urban Gardening für Balkone und Terrassen. Designerin S.Maag stellt Ihnen moderne Designs, ungewöhnliche Formen der Bepflanzung und Möglichkeiten der Kompostierung vor.

12:30 Mein Bankkonto verbessert die Welt
Michael Hahn, Triodos Bank
Sie kaufen nachhaltige Produkte? Auch nachhaltige Finanzprodukte? - Ihre Bank arbeitet mit Ihrem Geld. Mit dem Wechsel zu einer Nachhaltigkeitsbank entscheiden Sie sich dafür, dass dies für eine lebenswerte Zukunft geschieht.

13:00 Sabotage an der Energiewende?
Walter Fuchs, Greenpeace München
Deutschland möchte Vorreiter beim Ausbau erneuerbarer Energien sein. Aber ist dieses Ziel erreichbar? Wie wirken sich Strompreiskampagnen und der Wegfall von Förderungen zugunsten der Profitinteressen von Kohlebetreibern aus?

14:00 Urbanes Imkern: Begegnungen am Bienenstock
Martin Opitz & Sebastian Wendlandt, Die Honigpumpe
Als Stadtimker erzeugen wir nicht nur ein regionales Produkt, sondern bieten über unser Mitimkerprojekt die Möglichkeit, vor der eigenen Haustür selbst Einblicke in das dynamische Wesen der Bienen zu erhalten.

14:30 Wie „fair“ kann man Computer, Handys, Mäuse produzieren?
Susanne Jordan, Nager IT
Faire Elektronik - was heißt das genau? Welche sozialen und ökologischen Probleme entstehen in der Wertschöpfungskette? Wie können akzeptable Arbeitsbedingungen geschaffen und Lieferketten transparenter gestaltet werden?

15:30 Sea Shepherd: Hirten der Meere
Martin Höpfl, Sea Shepherd Deutschland e.V.
Sie kämpfen für den Erhalt der Ökosysteme in den Weltmeeren und sind auf diesen unterwegs. Der Vortrag gibt Einblicke in die Kampagnenarbeit von Sea Shepherd. Meeresschutz aktiv, kreativ und provokativ!

16:00 So unterschiedlich können T-Shirts sein
Hannah Leicht, Waschbär
Worin unterscheidet sich ein nachhaltiges von einem konventionellen T-Shirt? Zwei Bekleidungsstücke werden von der Herstellung bis zur Entsorgung nebeneinander gestellt.

17:00 Solidarische Landwirtschaft
Elisabeth Baiert, Bioland Gärtnerei Hecker
Wo bekomme ich frisches, regionales Gemüse aus ökologischen Anbau her? Der Vortrag erklärt das Konzept einer gemeinschaftlich getragenen Landwirtschaft und zeigt, wie wir Verbraucher mitmachen können.

DER HELD VON HEUTE BEKÄMPFT ENERGIERIESEN STATT DRACHEN.

Mit sauberer Energie von LichtBlick, dem größten unabhängigen Ökostromanbieter Deutschlands.

Seit 1998 kämpfen wir von LichtBlick leidenschaftlich für fairen Wettbewerb und eine nachhaltige Zukunft der Energie. Unseren Kunden bieten wir 100% Ökostrom und klimaneutrales Ökogas. Für unseren konsequenten Einsatz und unsere Produkte wurden wir schon vielfach ausgezeichnet.

Werde auch du ein Held:
Und komm zu uns an den Stand.

LichtBlick
die Zukunft der Energie

SAMSTAG & SONNTAG ... AUF UNSERER HAUPTBÜHNE

Moderation: Lovis Willenberg

Tombolaverlosungen 12:00 | 14:00 | 16:00 | 17:30 | Sa zusätzl. 19:30

12:30 Vegane Kochshow
mit Serkan Tunca, Restaurant Bodhis
Zuschauen und auf den Geschmack kommen: Was bedeutet veganes Kochen und welche kulinarischen Leckerbissen sind möglich?

14:30 Modenschau „Green Fashion“

16:30 Vegane Schokoshow
mit ChocQlate
Schokolade zum selber herstellen. ChocQlate zeigt, wie sich aus fünf wertvollen Grundzutaten eine schokoladige Verführung zaubern lässt.

Jede Eintrittskarte ist ein Los für die Tombola
Einfach den perforierten Teil mit der Losnummer abreißen und in die Tombola-Box einwerfen und mit etwas Glück tolle Preise unserer Aussteller gewinnen.



... GANZTÄGIGE AKTIONEN

INTERAKTIVE AUSSTELLUNGEN

Ökologischer Fußabdruck | Brot für die Welt
Der ökologische Fußabdruck zeigt, wie viel Fläche wir durch unser Konsumverhalten verbrauchen. An vier interaktiven Stationen kann das eigene Handeln in vier Teilbereichen gemessen werden.

Wertlos? Wertvoll! | Umweltnetz München-Ost
Was für den Einen scheinbar wertlos ist, landet in der Restmülltonne. Die Ausstellung „Wertlos? - Wertvoll!“ informiert darüber, was mit den gesammelten Wertstoffen geschieht und welche Menschen davon profitieren.

WORKSHOPS

Upcycling-Workshop: Wie aus einem Fahrradschlauch ein Schlüsselanhänger wird
Am DaWanda-Stand wird gebastelt und gehämmert. Ein kaputter Fahrradschlauch, ein wenig Zeit und eine Idee. Ergebnis ist ein individueller Schlüsselanhänger.

Open Space: Gemeinwohlorientiert Wirtschaften | HUB München
Was ist das und wie geht das? Spontanes zuhören und mitdiskutieren erwünscht! Sa und So 14-16 Uhr

Nachhaltigkeitsquiz | Fairnopoly
Mitmachen und kleine öko-faire Preise gewinnen!

FÜR KINDER

Gemüse Quiz | Bioland Gärtnerei Hecker
Ein Quiz für die Familie: Was wächst regional? - Kennst du das?

Kinderschminken | Natürlich Anna
Wärscht du heute lieber ein Tiger oder eine Prinzessin? Buntes Kinderschminken für unsere kleinen Helden.

Papier schöpfen | Umweltbundesamt
Was steckt alles in einem Blatt Papier? Finde es heraus und schöpfe selbst Papier.