

# FASTENKALENDER

(Anordnung nach Fastenwochen)

## WOCHE 1:

**Tag 1: Berechnen Sie Ihren Ökologischen Fußabdruck!**  
Starten Sie Ihre Fastenzeit damit, herauszufinden, wie viele Ressourcen Sie bzw. Ihr Haushalt verbraucht.  
Fußabdruck-Rechner auf: <http://www.footprint.at/>

**Tag 2: Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum!**  
Planen Sie mindestens jeden zweiten Tag der Woche eine vegetarische Mahlzeit ein. Die Fleisch-Industrie, und somit auch der Konsument, ist für etwa ein Fünftel aller Emissionen verantwortlich. Werden Sie Vegetarier!

**Tag 3: Wechseln Sie zu grüner Energie!**  
Suchen Sie nach Anbietern von Erneuerbarer Energie und wechseln Sie noch heute – das wird Ihren Fußabdruck am stärksten reduzieren!

**Tag 4: Reisen Sie mit dem Zug!**  
Planen Sie demnächst einen Ortswechsel? Suchen Sie nach Möglichkeiten sanfter Mobilität – Zug, Rad etc.

Tag 5 (1. Sonntag):

„Alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, wenn es mit Dank genossen wird“ (1 Tim 4,4)

**Tag 6: Drehen Sie runter!**  
Wasser bzw. Warmwasserverbrauch prüfen und an die globalen Verhältnisse anpassen. Siehe Selbstbesteuerungsinitiative: Pfarre Dechantskirchen!

**Tag 7: Setzen Sie sich für Klima-Gerechtigkeit ein!**  
Ihre Stimme zählt umso mehr, als Sie selbst ein Teil der Klimagerechtigkeit sind oder werden. Information & Aktion finden Sie z. B. bei „Klimabündnis“, Klima-Allianz, Initiative „Klimagerechtigkeit“ u. a. Umweltorganisationen.

## WOCHE 2:

**Tag 8: Genießen Sie einige Abendstunden im Kerzenschein!**  
Wie viele Räume beleuchten Sie abends? Drehen Sie unnötige Lampen ab!

**Tag 9: Sparen Sie Energie beim Kochen!**  
Drehen Sie die Herdplatte früher ab und nutzen Sie die Restwärme. Verwenden Sie geeignetes Kochgeschirr.

**Tag 10: Ändern Sie Ihr Mobilitätsverhalten!**  
Vermeiden Sie Autofahrten. Wenn es dennoch sein muss, dann vermeiden Sie starke Beschleunigungen, Leerlaufzeiten ..., ev. geht es auch ohne Klimaanlage bei geeigneter Kleidung, Fensternutzung?!

**Tag 11: Richten Sie Ihre Wohnung nachhaltig ein!**  
Achten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf auf ökologisch nachhaltige Produktion oder kaufen Sie statt neuer Möbel gebrauchte und sparen Sie auf diese Weise Rohstoffe und Energie, die für die Herstellung neuer Möbel benötigt wird.

Tag 12 (2. Sonntag):

„Niemand kann zwei Herren dienen. ... Ihr könnt nicht beidem dienen, Gott und dem Mammon (Mt 6,24)

**Tag 13: Steuern Sie selbst durch Auswahl der Lebensmittel**  
Produktionsweise, Transport, Landschafts- und Klimaschutz und gerechte Löhne! Achten Sie beim Einkauf auf Saisonalität und Regionalität der Produkte und auf gerechten Handel. Siehe zum Beispiel [www.fairtrade.at](http://www.fairtrade.at)



**Tag 14: Geben Sie jenen eine Stimme, die niemand hört!**  
Gehen Sie nicht weiter, wenn Mitbürger Ihre Unterstützung durch Unterschriftleistung für eine intakte Welt, Menschen- und Kinderrechte einholen möchten.

## WOCHE 3:

**Tag 15: Kaffee und Tee – ein belebender Begleiter durch den Tag?**  
Ja, aber fair gehandelt und aus biologischer Produktion!

**Tag 16: Müllberge – wohin wandert ihr aus?**  
Müll löst sich keineswegs in Nichts auf. Kaufen Sie Produkte mit möglichst wenig Verpackung. Vermeiden Sie Plastiksackerl – und tragen Sie stolz ein hübsches, kreativ gestaltetes und langlebiges Produkt aus heimischer bzw. nachhaltiger Baumwollproduktion.

**Tag 17: Fragen Sie nach bei Ihrer Regierung!**  
Fragen Sie nach, was Ihre Regierung zur Reduktion des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes tut, insbesondere nach den gescheiterten Verhandlungen von Durban – per Brief oder per Mail.

**Tag 18: Werfen Sie getragene Kleidung nicht weg,** wenn diese vielleicht für andere noch ihren Zweck erfüllen kann.

Tag 19 (3. Sonntag):

„Du, Herr, bist es, der die Welt erschaffen hat, durch deinen Willen war sie und wurde erschaffen“ (Offb 4,11b)

**Tag 20: Ein Tag ohne Technik, ohne Elektronik!**  
Versuchen Sie einen Tag auf Computer, MP3-Player, Fernseher und vielleicht sogar auf Ihr Handy zu verzichten!

**Tag 21: Aus-Tauschen**  
Organisieren Sie mit Freunden, in Ihrer Gemeinde ein Treffen, bei dem Kleidung, DVDs, Taschen, Spielzeug u. a. Gebrauchsgegenstände getauscht werden. Damit erhält jede/r etwas „Neues“.

## WOCHE 4:

**Tag 22: Nicht ganz weiß, aber weise: Wiederverwertung von Papier.**  
Bei der Herstellung von Recyclingpapier können 70 % des Produktionsaufwandes eingespart werden. Fordern Sie ein besseres Recycling-System in ihrer Pfarre, Kirchengemeinde..

**Tag 23: Raumtemperatur und richtiges Lüften**  
T-Shirt im Winter – muss nicht sein, saisonale Kleidung! Stoßlüften statt Dauerbelüftung mittels gekippter Fenster.

**Tag 24: Reiseplanung!**  
Öko-Tourismus informiert über vertretbare Reiseziele. Rechtzeitig planen! Kinder ziehen Bio-Bauernhof einer Clubbetreuung vor. **Spaß ist nicht gleich Freude!** [www.respect.at](http://www.respect.at), [www.ecotrans.at](http://www.ecotrans.at)

**Tag 25: Wohnen!**  
Sparen Sie Energie und Geld durch Wärmedämmung und andere effiziente Umbauten! [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

Tag 26 (4. Sonntag):

„Wer aber die Wahrheit tut, kommt zum Licht, damit offenbar wird, dass seine Taten in Gott vollbracht sind“ (Joh 3, 21)

**Tag 27: Kochen mit Kopf und Herz**  
Die neue Küche bietet köstliche Gerichte, die in kurzer Zeit zubereitet werden können. Gewürze aus fairem Handel bereichern Gerichte und schaffen Beziehung. Fertig- od. Halbfertiggerichte enthalten häufig Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker und sind obendrein energieaufwändiger.

**Tag 28: Was muss ein Handy wirklich für Sie leisten können?**  
Verzichten Sie auf das Angebot Ihres Anbieters und bleiben Sie bei Ihrem alten Telefon, wenn es ihren Anforderungen entspricht. Bringen Sie ungenutzte Handys zu Sammelstellen mit sozialem Auftrag.

## WOCHE 5:

**Tag 29: Ergreifen Sie die Initiative! Erinnern Sie die politischen Spitzen an ihre Verantwortung,** dem Klimawandel Einhalt zu gebieten. Welche Lebenserwartung erfüllen die gegenwärtigen Klimastrategien?

**Tag 30: Wohin mit den Essensresten?**  
Kompostieren von Essensresten verhindert Methanausstoß.

**Tag 31: Widerstehen Sie Lock-Angeboten wie „2+1 gratis“ u. ä.** Kaufen Sie frische Produkte in der erforderlichen Menge. Bis zu 40% unseres weggeworfenen Essens sind Früchte und Gemüse!

**Tag 32: Biodiversität im kleinsten Garten unserer Zivilisation – am Fensterbrett:**  
Innen zur Raumluftverbesserung, außen zum Selbstziehen von Kräutern und Gewürzen.

Tag 33 (5. Sonntag):

„Fragt nicht, was ihr essen und trinken sollt, und ängstigt euch nicht! Denn um all das geht es den Heiden in der Welt. Euer Vater weiß, das ihr das braucht.“ (Lk 12, 29f)

**Tag 34: Weiß ich genug, kann man mich täuschen oder gar verführen?**  
Besuch in der Fachbibliothek, im Fachbuchhandel, bei Umweltorganisationen, staatlichen Informationsstellen – Antworten einholen.

**Tag 35: Wiederaufforstung**  
ersetzen, was wir verbraucht haben! Bei Kaffee, Schokolade oder Süßfrüchten und Fleisch von Tieren die mit importierten Futtermitteln ernährt wurden. Siehe: Wiederaufforstungsprojekt „Regenwald der Österreicher in La Gamba!“

## WOCHE 6:

**Tag 36: Chemie im Haushalt?**  
Bio-Reinigungsmittel sowie mechanische Hilfen helfen die Wasserqualität zu erhalten und damit einen wichtigen Teil unserer Ernährung zu sichern.

**Tag 37: Schädlingsbekämpfung**  
„Nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen.“ Biologische Schädlingsbekämpfung in Haushalt, Garten und Feld. Information: Umweltberatung, Lebensministerium!

**Tag 38: Fit in den Alltag!**  
Planen Sie Fußwege und Laufstrecken in ihre täglichen Ortsveränderungen ein.

**Tag 39: Umgebungslärm**  
– von der Minderung der Lebensqualität hin zu schweren Erkrankungen. Werden Sie selbst aktiv, wenn es darum geht, Lärm zu vermeiden, besonders durch motorisierten Verkehr; aber auch Handygespräche sind für andere nicht immer amüsant. Musik kann heilsam, aber auch vernichtend sein – **jedem seine Musik!**

Tag 40 (6. Sonntag):

„Ihr seid zu einem neuen Menschen geworden, der nach dem Bild seines Schöpfers erneuert wird, um ihn zu erkennen.“ (Kol 3,10)

**Tag 41: Essen auswärts**  
Bio-Küche, Bio-Lokale entsprechen dem steigenden Bewusstsein der Menschen für gesunde und faire Lebenshaltung! Suchen Sie gezielt nach zertifizierten Lokalen. Wenn diese nicht auffindbar sind, erkundigen Sie sich nach vegetarischen Menüs od. Vollwertspeisen.

**Tag 42: Schießt Ihr Geld eventuell auf Menschen?**  
Ethikbanken, Öko-Invest regeln nach strengen Kriterien: Stoffströme, Arbeitsbedingungen und Umweltschutz. Waffenproduktion und Technologien wie Atomenergie, Grüne Gentechnik u. a. irreversible Investitionen schließen sie gänzlich aus.

## WOCHE 7:

**Tag 43: Ganzheitsmedizin versteht das ganze Spektrum der Heilkunst**  
Wählen Sie ihre Gesundheitsvorsorge bzw. Heilmethode/n!

**Tag 44: Bürgerinitiativen**  
sind so erfolgreich wie die Beteiligung der Gesellschaft. Schauen Sie nicht weg, wenn es um Natur-, um Lebensschutz geht. ZIVILGESELLSCHAFT

**Tag 45: Fasten,**  
weil wir schon zu viel verbraucht haben! 20 % der Weltbevölkerung nehmen 80 % der Güter dieser Erde für sich in Anspruch. Wer sind diese?

**Tag 46: Fasten**  
Freiwerden von Zwängen, den selbstauferlegten ebenso wie jenen von außen. Wer dieses Programm durchlaufen hat, kann nicht mehr zu den „Blinden“ gezählt werden, sondern gehört zu den „Sehenden“ (biblisch betrachtet).



Der Fastenkalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Quellen: [www.argeschoepfung.at](http://www.argeschoepfung.at), [www.tearfund.org](http://www.tearfund.org), [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at), [www.fairtrade.at](http://www.fairtrade.at), ...