

MEIN WORK-OUT



runtastic

Gefinkelt. Wie eine österreichische Handy-App Joggen und Co. zum Hightech-Erlebnis macht.

Joggen gehört ja wohl zu den unkompliziertesten Sportarten überhaupt: Ab in die Laufschuhe und los. Nur leider kann das auch so unglaublich langweilig sein. Bevor ich auf dem Laufband angeödet in einen TV-Bildschirm glotze, zieht es mich lieber in den Park. Eine gute Gelegenheit, eine dieser Lauf-Applikationen fürs Handy zu testen. Die Wahl fiel schnell auf „runtastic“ – nicht nur, weil sie mit mehr als zwölf Millionen Downloads zu den weltweit erfolgreichsten Fitness-Apps gehört, sondern auch, weil sie von Österreichern entwickelt wurde.

Mein erster Eindruck ist absolut positiv: Beim Start gebe ich an, welche Sportart ich ausführe, dann werden Zeit, Geschwindigkeit, Strecke und sogar Höhenmeter aufgezeichnet. Über die Netzwerkfunktionen kann ich virtuell gegen Freunde laufen, die auch die App nutzen – oder ich laufe gegen meine eigenen Bestzeiten. Die vielen Schmankerln kann ich auf dem Platz hier gar nicht aufzählen, besonders gut gefällt mir aber noch die Möglichkeit, eine eigene Wiedergabeliste für Musik zusammenzustellen. Das ist insofern toll, weil eine neue Studie gerade wieder die Bedeutung von Musik auf das Schrittempo belegt hat. Die Forscher haben daraufhin sogar eine App entwickelt, die Musik passend zum Lauftempo sortiert (zu finden unter Cruise Control). Puristische Läufer werden diesen ganzen Schnickschnack wohl verweigern – aber es gibt ja auch Leute wie mich, denen solche Apps erst auf die Sprünge helfen!

INTERNET
www.kurier.at/meinworkout



Geeignet für Läufer, Radfahrer, Nordie Walker, Wanderer, Winter- und sogar Wassersportler – die Aktivität wird jedes Mal neu angeklickt.

Fun Factor In der Pro-Version kann jeder seine persönliche Playlist und seine Powersongs einstellen – das gibt Schwung!

Effekt Das Programm gibt laufend durch, wie weit, wie lang und wie schnell man läuft – das motiviert zur Leistungssteigerung.

Infos Die Basis-App kann kostenlos auf fast jedes Smartphone heruntergeladen werden. Mehr Funktionen, Marathon-Vorbereitung, etc. gibt es ab 4,49€ zum Download.

laila.daneshmandi@kurier.at
Facebook: facebook.com/laila.daneshmandi

Die Notwendigkeit der

Unabhängigkeitserklärungen.

Menschen, die sich nicht dem Diktat der Industrie unterordnen, haben es auch nicht leicht. Sie müssen sich einschränken, Entscheidungen fällen und gegen die eigene Ungeduld kämpfen.

VON MARTIN BURGER

Selbst ein Naturschützer, der sich ehrlich bemüht, alles richtig zu machen und der die Umwelt schont, wo es nur geht, stößt irgendwann an Grenzen. „Ich hol' mir zum Heizen in meinem selbst gebauten Ofen die Holzreste aus dem Sägewerk, das Brennmaterial hol' ich mit meinem alten Auto. Für mich müssen weder zusätzliche Bäume gefällt, noch neue Autos gebaut werden“, sagt der Naturfreund Franz (Name geändert). Das Dilemma: Ein neues Auto hätte wesentlich günstigere Abgaswerte vorzuweisen.

„Wenn man alles richtig machen will, dann muss man viel beachten: Wie reise ich ökologisch schonend, welche Produkte wurden sozial verträglich produziert, wurden bei der Biobaumwolle Chemikalien verwendet? Das macht Stress.“ Das sagt die Konsumentenschützerin und Bloggerin Susanne Wolf (susanne-wolf.com). Die zweifache Mutter hat mitgeholfen, in ihrer Siedlung in Wien-Leopoldsdorf einen Gemeinschaftsgarten, den „Mintzgarten“, zu organisieren. Sie achtet bei jedem Einkauf auf die Gütesiegel (siehe auch Seite 5 unten). Aktuell baut sie eine Tauschbörse für Kleider, Werkzeug und andere Dinge des täglichen Bedarfs auf. „Ich war früher viel egoistischer, hab' viel mehr Aufwand gebraucht, typisch Frau halt. Jetzt überleg' ich mir wirklich, was ich brauche, kaufe Second-Hand-Sachen, um Rohstoffe zu sparen.“

Wer nachhaltig lebt, hat einen guten Grund dazu. Die meisten Umweltschützer wollen dem Planeten nicht zur Last fallen, sagt der Biologe und Sachbuchautor Wolfgang Funke. Aber es gebe auch andere Motive, Rechthaberei zum Beispiel, Funke nennt es das „Bestrafungsmotiv“: „Manche Men-



Susanne Wolf, Bloggerin: „Ich bin heute nicht mehr so egoistisch“

schen empfinden es als enorme Genugtuung gegenüber den Normalsterblichen, dass sie sich an alle Umweltauflagen und -gesetze halten.“

Was brauche ich wirklich? Geld und Funktionen anzuhäufen bezeichnet Funke als „endlose böse Spirale“, die vor allem Männer um die 50 trifft. „da wollen alle Direktoren werden und sind frustriert, wenn sie es nicht sind“. Wenn man das nicht will, dann muss man eine ganz klare Entscheidung treffen, erläutert Funke, „ich muss meinen Lebensstandard zurückschrauben, entweder unter Zwang, weil ich arbeitslos werde, oder



Ihr Garten wirft so viel ab, dass Sie den Überschuss eintauschen können? Gratulation, Sie haben die höchste Stufe der Selbstversorgung erreicht

freiwillig. In dem Verlag, in dem ich gearbeitet habe, sind einhalb Jahre nach meinem Ausscheiden alle meine Kollegen gekündigt worden. Da wäre es mir wirklich schlecht gegangen, wäre ich nicht schon vorher von selbst gegangen“.

Das war aber nur der erste Schritt in die Unabhängigkeit. Was nun? „Das Maß der Dinge ist entscheidend“, schreibt Funke in seinem Buch „Selbstversorgung“ (siehe rechts). Bedeutet: Es sind Entscheidungen zu treffen. „Reichen mir ab und zu einige Tomaten, die ich stolz von einer Tomatenpflanze im Kübel abplücke, und versetzt mich ein Eimer selbst geernteter Kartoffel in einen Freudentaumel? Oder möchte ich zuverlässig einen gewissen Prozentsatz an frischem Obst und Gemüse aus dem Supermarkt durch solches aus dem eigenen Garten ersetzen?“ Der Hausgarten sei eine echte Alternative, die gut geplant sein will. Wenn ein Haushalt zehn bis 25 Prozent des Gemüsebedarfs selbst decke, sei das eine tolle Sache.

Umsteigen hat seinen Preis. Ein gepflegter Garten bedeutet Arbeit, ständig muss gerupft und geputzt werden, Fair-Trade-Kleidung ist relativ teuer, und aus Stadtmenschen werden nicht über Nacht Biobauern. Aber der „Zurück-zur-Natur“-Trend ist nicht aufzuhalten. Er erfasst Bevölkerungsschichten, die mit Öko und Grünzeug nicht

viel anfangen können. Einige dieser Menschen rufen Katharina Lapin an. Ihre Firma „Easygardens“ begrünt Balkone und Terrassen (ab 599 €).

„Es ist erschreckend, wie wenig manche über Pflanzen wissen. Ich habe eine liebe Dame als Kundin, die hat anfangs ihren Rollrasen mit der Haarbürste gekämmt. Eine andere Kundin hat mich angerufen und geklagt, dass ihr Zwergflieder stirbt – dabei ist er nur verblüht“. Im Laufe der Jahre wächst das Wissen und das Interesse am Garteln, denn Lapin kontrolliert die Fortschritte ihrer Kunden und steht mit Rat und Tat zur Seite (www.greenrabbit.co.). „Der Wunsch nach privatem Grün wird immer stärker.“

Langsame Lösungen

Wolf fragt sich grundsätzlich, was es bringt, „wenn wir hier in Österreich nachhaltig leben und in Afrika und Asien geht alles den Bach runter?“ Obwohl, räumt sie ein, es auch dort beeindruckende Beispiele für nachhaltiges Denken und Handeln gebe, wie das Green Belt Movement der Kenianerin Wangari Maathai (Aufforstung, Einsatz für Frauenrechte). Wolfs Fazit: „Es geht was weiter, aber zu langsam.“

Hier hakt Gartenprofi Funke ein: Nachhaltigkeit ist die wiedergewonnene Kontrolle über das eigene Leben. Immer schön pomali, sozusagen.

Den Bürojob hat er an den Nagel gehängt

Interview. Wolfgang Funke wollte sich nicht länger im Büro verbiegen und machte sein Hobby zum Beruf



„Anfangs war der Garten nur mein Wochenend-Domizil, bis ich irgendwann ganz umgestiegen bin.“
Wolfgang Funke
Selbstversorger-Gärtner

Herr Funke, was ist los mit Ihnen?
Funke: Dieses ganze Prozedere, jeden Tag in die Arbeit fahren, sinnlose Powerpoint-Präsentationen anzufertigen, die an-

schließend in den Mülleimer getreten werden, endlose Meetings, ineffektives Arbeiten... Mein Großvater war schon Gärtner, mein Vater hat das auch gern gemacht, und für mich war es anfangs nur ein Hobby. Mein Garten war mein Wochenend-Domizil, meine Insel. Im Lauf der Zeit hat das Gärtnern aber immer mehr Umfang angenommen, und irgendwann bin ich dann umgestiegen. Heute baue ich mein eigenes Obst und Gemüse an. Ich betreibe das Gärtnern jetzt ernsthaft und erwirtschafte einen Großteil dessen, was ich verbrauche. Der nächste Schritt wäre schon ein Tauschhandel über den Gartenzaun, aber mir reicht die Eigenversorgung und, dass ich einen Vorrat für den Winter habe.

Macht nachhaltig leben glücklich?

Ein Grundproblem unserer Zeit ist, dass wir uns verbiegen müssen, indem wir Arbeiten machen, die wir nicht gerne machen, indem wir Kompromisse schließen, die wir gar nicht vertreten können. Das führt zu einem Zustand des Unbehagens. Die nachhaltige Lebensweise befriedigt mich, weil ich mit mir und meinem Gewissen im Reinen bin.

Wie unabhängig sind Sie wirklich?

100-prozentige Autarkie ist nicht möglich. Aussteigen ist ein negativer Ausdruck, denn er bedeutet, sich zu entziehen. Ich würde mich als Umsteiger bezeichnen. Ich wollte nicht bis zum letzten Arbeitstag meinen Bürojob machen.

Nachhaltigkeit



Halb so wild: Der eigene Balkon gewinnt ungemein, wenn man die Ränder mit blühenden Zierpflanzen und Gräsern bestückt, sonnseitig auch mit Kräutern und Gemüse

Empfehlung von Konsumentenschutz-Expertin Susanne Wolf: Die verlässlichen Gütesiegel für Lebensmittel, Kosmetik und Holz

Österreichisches Umweltzeichen

Das Umweltzeichen wurde 1990 geschaffen. Es zeichnet Holz aus nachhaltiger Waldwirtschaft aus und beinhaltet ein Verbot von Holz aus Urwäldern. Ausgezeichnete Holzfirmen sind Team 7, Pavatex und Alois Aberger (www.umweltzeichen.at)



NaTrue

Das Gütesiegel des internationalen Naturkosmetikverbandes (Sitz: Brüssel) gibt es seit 2008. Es steht für tierversuchs- und gentechnikfreie Naturkosmetik. Die Inhaltsstoffe stammen aus Bio-Landwirtschaft (www.natrue.org).



UTZ Certified

Das Programm, das Hersteller zu Unternehmern ausbildet, Schulungen zum Arbeitsschutz durchführt und ökologisch nachhaltigen Kakaobau lehrt. Neben Kakao werden Schokolade und Tee zertifiziert. Ähnlich empfehlenswert wie Fair Trade, die Vorteile für Hersteller sind geringer.



Fair Trade

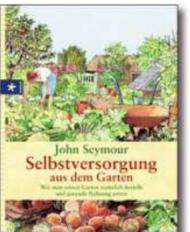
Kein Bio-Siegel, Fair Trade steht für soziale Gerechtigkeit und gerechten Handel für die ärmsten Länder, für die Kaffee-Bauern von Nicaragua bis Burkina. Die gesamte Lieferkette wird zertifiziert. Seit 20 Jahren auch in Österreich (www.fairtrade.at).



Heute schätzt man selbst angebautes Obst und Gemüse über. Praktiker Wolfgang Funke gibt konkrete Anleitungen: Selbstversorgung, Scorpio, 15,40 €



Was tun bei einer Lebensmittelknappheit? Die Vorräte reichen nur für drei Tage. Udo Ulfkotte: Was Oma und Opa noch wussten, Kopp, 17,50 €



Garten-Klassiker von J. Seymour: „Selbstversorgung aus dem Garten. Wie man seinen Garten natürlich behandelt und gesunde Nahrung erntet. Urania, 20,60 €.



Die Idylle am Land ist ein Produkt harter Arbeit. Ein Ratgeber für den Start ins Selbstversorger-Dasein ist Alison Candlins „BLV Handbuch Landleben“ (20,60€)