Fastenkalender 2021 4. Fastenwoche 10.03. - 16.03.2021

Da sein, wo sonst keiner ist.

Die Schöpfung ist ein Geschenk Gottes wir tragen Verantwortung!

Auf den Weg machen...

Die Schöpfung ist uns anvertraut, wir sollen sie bewahren, sie uns nicht untertan machen und Raubbau an ihr betreiben.

Wir können die Fastenzeit nutzen, uns durch Verzicht vorbereiten und Ostern bewusst begehen. Verzicht muss aber nicht bedeuten, dass es uns schlecht ergeht. Es kann auch befreiend wirken, wenn ich merke: "Ich brauche das gar

Unsere Jugendgruppe Gummersbach (SKJ – Sozialdienst katholischer Jugend) hat sich mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigt. Uns ist wichtig, dass unsere Schöpfung auch für kommende Generationen bewahrt wird.



Es gibt nachhaltige Kosmetik:

Viele Kosmetikprodukte wie Duschgel, Shampoo und Schminke enthalten etwa Mikroplastik oder Erdöl und sind nicht tierversuchsfrei. In zertifizierter Naturkosmetik sind diese Stoffe nicht enthalten. Man findet sie inzwischen auch in der Drogerie. Plastikfreie Alternativen sind feste Seifenstücke, die in Papier verpackt sind. Es gibt sie für die Haar- und Körperpflege. Nachhaltige Alternativen gibt es auch für Abschminkprodukte, wie wiederverwendbare Abschminkpads. Wenn man herausfinden möchte, welche Stoffe in Kosmetik enthalten sind, kann man die Code-Check App nutzen, mit der man ganz einfach den Warencode scannt und dann sehen kann, was enthalten ist.



Es gibt viele Möglichkeiten in Oberberg, sich auf den Weg zu machen…es gibt:

- Wochenmärkte
- Bio- Läden
- Unverpacktläden
- (in Eckenhagen, Ründeroth, Wipperfürth) • Hofläden (z.B. in Bergneustadt,
- Zimmerseifen, Drolshagen)
- Milchtankstelle (Engelskirchen, Hardt-Hanf-

Adressen können beim SKFM erfragt werden.



Es gibt umweltfreundliche Menstruations-

- Waschbare Binden zum Kaufen oder selber Nähen (www.smarticular.net/schnittmuster-stoffbinden-naehanleitung-wiederver-
- Menstruationsschwämme aus Schaumstoff oder Naturschwamm funktionieren wie ein Tampon, können aber mehrfach benutzt werden und sind langlebig
- die Menstruationstasse kann immer wieder verwendet werden (mind. 1 Jahr)

Eden, ihn zu bebauen und ihn zu bewahren.



Es gibt Alternativen zum Fleischkonsum:

- In Aufläufen, Eintöpfen, Nudelgerichten wird Fleisch durch Gemüse oder Hülsenfrüchte ersetzt
- Probiert mal Sojaschnitzel, Erbsenburger
- Überlegt, was früher gekocht wurde, als es weniger Fleisch gab: Schnibbelbohnensuppe, Bratkartoffeln mit Spiegelei ...(da kann man auch die Großeltern fragen)



Es gibt Möglichkeiten, unseren CO²-Fußabdruck zu verkleinern:

Die Frage ist zum Beispiel, ob es besser ist, zum Supermarkt an der nächsten Ecke zu gehen oder doch lieber 5 km zum Bio-Laden mit dem Auto zu fahren? Das Umweltbundesamt hat ermittelt, dass eine Einkaufsfahrt von 5 km im Auto 600-1100g CO² erzeugt. Im Vergleich dazu verursacht ein Onlinelieferdienst 200- 400 g. Damit steht man bei jedem Einkauf vor der Wahl. Eine Lösung können Einkäufe für die ganze Woche sein, so spart man CO2.

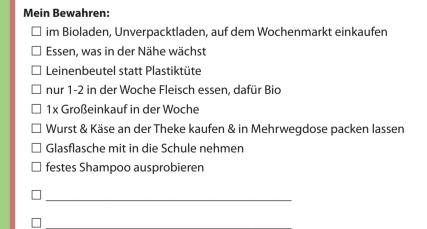
Das ist auch der Fall, wenn man regionales und saisonales Obst und Gemüse kauft. Durch kurze Lieferwege entsteht weniger CO², die Herkunft ist nachvollziehbar und man bekommt Infos zu Dünger oder Pestiziden. Obst und Gemüse werden reif geerntet, enthalten mehr Vitamine und schmecken besser. Auch wenn wir Obst und Gemüse mit kleinen Mängeln kaufen, schützten wir das Klima, weil weniger weggeworfen wird.

Unter www.fußabdruck.de lässt sich unser CO²-



Im Sinne der Nachhaltigkeit sammelt der SKFM ausgediente Handys um sie entweder, wenn sie noch funktionieren, an Bedürftige weiterzugeben oder anderenfalls, sie an Missio in Aachen zu schicken. Sie werden dort zu Recycling-Stel-

Die Handys (und auch Tablets) können zu Bürozeiten beim SKFM in Strombach abgegeben



Nachhaltigkeit – das war schon in der Bibel ein Thema, nämlich in Genesis 2,15,

wo es heißt: Gott, der Herr, nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten

Wie wunderbar, dass man nicht warten muss, bevor man die Welt zu verbessern beginnt.



Wir müssen unser Leben nicht sofort komplett umkrempeln. Aber wir von der SKJ-Gruppe finden, dass es wichtig ist, sich auf den Weg zu machen...