

Gutes Leben – kostbares Wasser

Vorbereitungswoche: 11. bis 17. Sept. 2023

Aktionszeitraum: 18. bis 24. Sept. 2023

Die Erde hält ihre Gaben für uns bereit. Es liegt an uns Menschen, behutsam damit umzugehen und gerecht zu teilen. Das gilt insbesondere für das Wasser, denn ohne Wasser kein Leben.



*Wasser ist kostbar,
Wasser ist Leben,
Wasser ist ein Wunder!*

*Wenn wir das Staunen darüber
nicht verlernen,
werden insgesamt Dankbarkeit und
Wertschätzung im Alltag wachsen.*

Vorbereitungszeit: 11. bis 17. September 2023

Aufgabe: Den Getränkekonsum einer Woche dokumentieren – siehe Vorbereitung unterhalb

Aktionswoche: 18. bis 24. September 2023

Herausforderung: Wasser aus dem Wasserhahn

Es geht darum, eine Woche lang Wasser aus dem Wasserhahn zu trinken. Das Frühstück ist davon ausgenommen. Die Familienmitglieder verzichten auf Mineralwasser, Limonaden, Kaffee, Tee, alkoholische Getränke etc. und trinken Leitungswasser. Damit wird auch gleichzeitig an Verpackung gespart.

Auf Seite 10 finden Sie ein Dokumentationsblatt, mit dem der Wasser- bzw. Getränkekonsum dokumentiert werden kann – beachten Sie bitte die kurze Anleitung.

**Vorbereitung
So, 10. September 2023**

Vorbereitungswoche – ein Vergleich ist angesagt!

Drucken Sie für jedes Familienmitglied, das sich an der Aktion beteiligt, das „Dokumentationsblatt“ auf Seite 10 aus.

Damit soll bereits in der Woche von 11. bis 17. September der Getränkekonsum einer „normal-durchschnittlichen“ Woche festgehalten werden. Gleich daneben wird vom 18. bis 24. September der Getränkekonsum der Aktionswoche notiert. Am Schluss wird ein Vergleich gezogen. Ist es gelungen, im Aktionszeitraum möglichst viel Leitungswasser und wenig andere Getränke zu konsumieren?

Selbstverständlich wird auch noch ein Vergleich unter den Familienmitgliedern angestellt, um festzustellen, ob und wem es gelungen ist, die Herausforderung dieser Woche gut zu bewältigen.

Das haben wir für Sie vorbereitet:

Ab 18. September versorgen wir Sie jeden Tag mit einem Impuls, der zeigt, wie kostbar Wasser ist und wieso wir sorgsam damit umgehen sollten. Das Thema ist unerschöpflich, trotzdem versuchen wir, Sie sehr kompakt mit ein wenig Hintergrundmaterial zu versorgen.

Alternative oder zusätzliche Aufgabe:

Sollten Sie bereits vorwiegend Leitungswasser konsumieren, können Sie in dieser Woche alternativ oder auch zusätzlich beim Essen ansetzen und im Aktionszeitraum verstärkt einfachere oder evtl. auch vegetarische oder vegane Speisen zu sich nehmen. Wir stellen Ihnen dazu [hier](#) noch einmal unsere vegetarische und vegane Rezeptsammlung zum Download zur Verfügung und einfache Impulse, um das Bewusstsein rund um das tägliche Essen und Trinken ein wenig zu schärfen.

„Unser Volk weiß, dass der Natur eine wichtige Rolle zukommt, denn die Natur kann ohne den Menschen bestehen, der Mensch aber nicht ohne sie.“

Hegten die Weißen eine ähnliche Dankbarkeit für die Geschenke der Schöpfung, so wäre die Erde ein besserer Platz zum Leben, denn niemand vernichtet, was er verehrt und liebt.“

Ernest Benedict (Mohawk-Indianer, * 1918; † 2011)

Wertschätzung und Dankbarkeit

Das ist wohl die Voraussetzung für einen sorgsam Umgang mit den Ressourcen: Eine Grundeinstellung der Wertschätzung und Dankbarkeit, die wir gegenüber den Geschenken der Schöpfung lernen sollten. Auch gegenüber dem kostbaren Gut Wasser, das ebenso begrenzt ist wie andere Ressourcen. Mit dem Anwachsen der Bevölkerung wird Wasser, insbesondere das Trinkwasser, schon jetzt zu einem knappen Gut.

Menschheit innerhalb von 48 Jahren verdoppelt

Die Bevölkerung und die damit einhergehenden Bedürfnisse wachsen ständig. Seit dem Jahr 1974 hat sich die Weltbevölkerung von 4 Milliarden auf 8 Milliarden verdoppelt (Stand November 2022). Die Schätzungen für die Zukunft laufen auseinander, aber eines steht fest: Die Bevölkerung wächst weiter.



Grafik: Deutsche Stiftung Weltbevölkerung (DSW)
Quelle: Vereinte Nationen, World Population Prospects: The 2022 Revision

Begrenzte Ressourcen insgesamt – Earth overshoot day

Die Zunahme der Weltbevölkerung und die wachsenden Bedürfnisse der Menschen führen dazu, dass viele der verwendeten und benötigten Ressourcen knapp werden, auch das Wasser.

Earth Overshoot Day

Der Earth Overshoot Day wird jährlich an dem Tag begangen, an dem die Menschheit alle natürlichen Ressourcen, die der Planet innerhalb eines Jahres zur Verfügung stellen kann, aufgebraucht hat. Würde die gesamte Menschheit so leben wie die Bevölkerung in Österreich, dann bräuchten wir dafür jährlich 3,7 Erden, um den Ressourcenverbrauch schultern zu können.

Die Zunahme der Weltbevölkerung und die wachsenden Bedürfnisse der Menschen führen dazu, dass viele der verwendeten und benötigten Ressourcen knapp werden, auch das Wasser.

Heuer fällt der globale Earth Overshoot Day auf den 2. August. Der österreichische Overshoot Day war bereits am 6. April. Im internationalen Vergleich hat Österreich einen überdurchschnittlich hohen Ressourcenverbrauch. Das gilt nicht nur im Vergleich mit ärmeren Ländern, sondern auch innerhalb der EU liegen wir beim Ressourcenverbrauch an 8. Stelle, innerhalb aller erhobenen 159 Länder belegen wir den 23. Platz.

institut

Quelle: momentum

In Summe werden derzeit weltweit gerechnet Ressourcen von rund 1,7 Erden verbraucht. ● Katar verwendet die Ressourcen von 8,7 Erden ● USA 4,9 Erden ● Österreich 3,7 Erden, ● Deutschland 3,0 Erden – das ist Europaschnitt, ● Schweiz 2,5 ● China 2,4 Erden ● Indien 0,7 Erden.

Quelle: statista.com/global footprintnetwork, Daten von 2022

Einfach nur zum Staunen!

In Österreich werden jährlich ca. 700 Millionen Liter Mineralwasser verkauft, das entspricht einem Pro-Kopf-Verbrauch von etwa 84 Litern.

Ca. 25 % davon sind stilles Mineralwasser, was angesichts unserer sensationellen Trinkwasserqualität schwer zu verstehen ist.

Dies war jedoch nicht immer so, der Verbrauch hat sich über die letzten Jahrzehnte vervierfacht: im Jahr 1970 lag der Konsum noch bei sechs Litern pro Person.

Nachdem 1980 das Mineralwasserrecht europaweit vereinheitlicht wurde, konnte auch Wasser mit einem geringeren Mineralgehalt als Mineralwasser deklariert werden und als um die Jahrtausende PET-Flaschen Einzug in die Discounter hielten, stieg der Konsum.

Statista Research Department, 31.03.2023

Wasserverbrauch

- ▶ In Österreich verbraucht ein Vier-Personen-Haushalt durchschnittlich etwa 200 Kubikmeter Trinkwasser pro Jahr.
- ▶ 130 Liter Wasser pro Person werden täglich verwendet. Wenn man die Betriebe mit einberechnet, sind es rund 260 Liter pro Tag und Person.
- ▶ Lediglich zwei Prozent werden davon als Trinkwasser verwendet. Im Haushalt werden davon zum Duschen und Baden rund 22 % verwendet, für die Toilettenspülung 25 %, zum Wäschewaschen 10 % und zum Geschirrspülen 2 %. Im Außenbereich (Pool, Pflanzen etc.) werden 14 % verbraucht. Über die Wasserhähne in Bad, WC und Küche fließen 27 %.
- ▶ Österreich ist im EU-Vergleich damit im Mittelfeld. Am sparsamsten sind die Franzosen und Französinen mit 112 Litern pro Tag, während in Italien 213 Liter verwendet werden.
- ▶ Ein Haushalt in Indien muss mit 25 Litern Trinkwasser pro Person und Tag auskommen.

Weltweit gesehen liegt der höchste Verbrauch an Wasser nach wie vor mit 70 % in der Landwirtschaft, dann folgen die Industrie mit 22 % und die Haushalte mit anteilig 8 %.

Quelle: wasserwerk.at

Der Trinkwasserbedarf

eines Menschen ist unterschiedlich und hängt unter anderem vom Energieumsatz, von der Umgebungstemperatur und der Speisenzusammensetzung ab. Als Mindestmenge werden 1,5 – 2 Liter Wasser pro Tag empfohlen.

Tipps für das richtige Trinkverhalten

- ▶ 1 Glas Wasser eine ½ Stunde vor der Nahrungsaufnahme trinken
- ▶ 1 Glas Wasser jeweils 2 ½ Stunden nach jeder Mahlzeit trinken
- ▶ 2 Glas Wasser zur Hauptmahlzeit trinken
- ▶ 1 Glas Wasser vor dem Schlafengehen trinken
- ▶ Trinken bevor Durst verspürt wird
- ▶ Jede Stunde 1/8 l Wasser trinken
- ▶ Kaffee, Schwarz- und Grüntee sollten nur in Maßen getrunken werden. Trinken Sie immer ein großes Glas Leitungswasser zu Kaffee, Schwarztee, Grüntee oder Alkohol, denn diese Getränke entziehen dem Körper vermehrt Flüssigkeit.
- ▶ Ein Getränk am Arbeitsplatz/zu Hause in sichtbare Nähe stellen
- ▶ Seine tägliche Trinkmenge gleichmäßig über den Tag verteilen
- ▶ Schon morgens, noch bevor man Durst hat, Wasser trinken
- ▶ Wasser sollte zum Trinken Zimmertemperatur haben

Quelle: wasserwerk.at

Das Wasser schmeckt nicht

Gert's Eltern in Belgien holten sich das Trinkwasser bis vor kurzem im Supermarkt, weil das Grundwasser, das ins Haus geliefert wird, zum Trinken ungeeignet ist. Die Anlieferung war schon wegen des Gewichtes sehr mühsam, sie erfolgte größtenteils motorisiert in Plastikflaschen und der monatliche Müll, der dadurch anfiel, war erschreckend. Die gelben Säcke türmten sich. Zudem wurde das Haushaltsbudget für das stille Mineralwasser mit 210.- Euro im Monat belastet.

Gründe genug, um sich für den Einbau einer Pumpe zu entscheiden, die das Grundwasser reinigt. Die ist inzwischen eingebaut, aber der Geschmack des Wassers ist – vermutlich durch die Pumpe verstärkt – gelinde gesagt, gewöhnungsbedürftig.

Wir sollten uns täglich bewusst machen, in welchem Wasserparadies wir leben!

Müllberge aus Plastik

Gestern haben wir im Impuls darauf aufmerksam gemacht, dass 25 % der 700 Millionen Liter Mineralwasser, die in Österreich verkauft werden, stilles Mineralwasser sind.

Gerts Eltern, die regelmäßig in Österreich auf Besuch sind, können das einfach nicht glauben.

Beleuchten wir das noch einmal aus der Perspektive des Mülls:

Generell kommen jährlich in Österreich über 1,6 Milliarden Plastikflaschen von diversen Anbietern und 800 Millionen Getränkedosen auf den Markt. Die Menge an Getränke-Einweg-Plastikflaschen hat sich bei uns innerhalb von 20 Jahren verdoppelt, bei Entsorgung und Recycling gibt es immer noch Optimierungsbedarf.

Ab dem Jahr 2025 wird in Österreich ein Pfandsystems auf Plastikflaschen und Dosen von 25 Cent eingeführt. Die Plastikflut kann man durch Recycling ein wenig eindämmen, aber nicht lösen. In einer österreichischen Plastikflasche stecken gerade einmal 32 % recyceltes Plastik. 55 % des gesamten PET-Materials werden bei uns verbrannt. 45 % werden als Recyclingmaterial wiedereingesetzt – gut ein Drittel davon in neuen Getränkeflaschen, knapp zwei Drittel in anderen Produkten.

Weltweit werden pro Minute über eine Million Getränkeflaschen verkauft, das sind gesamt etwa 500 Milliarden. Die Menge der in einem Jahr verkauften Flaschen würde für eine Wegstrecke bis zum Planeten Merkur reichen, das sind immerhin 75 Millionen Kilometer. Weniger als die Hälfte davon wird getrennt gesammelt und nur 7 % des gesammelten Materials landet wieder in neuen Flaschen.

YouTube/DW Deutsch

Die Öko-Bilanz einer Plastikflasche ist gar nicht gut

Sie hat schon einen langen Lebensweg hinter sich, bevor sie im Supermarktregal und schließlich beim Endverbraucher landet. Zunächst werden die Flasche und die Umverpackung produziert. Im nächsten Schritt wird das Wasser abgefüllt, das von der Quelle bis zu diesem Punkt schon einige Kilometer zurückgelegt hat.

Die gefüllte Wasserflasche wird zum Großhandel transportiert, von dort weiter zum Einzelhandel und schließlich vom Endverbraucher nach Hause. Nach Verwendung wird die Flasche verbrannt oder recycelt. Jeder einzelne Teil dieses Weges kostet Energie und sorgt für schädlichen CO²-Ausstoß. Besonders die Transportwege fallen ins Gewicht, aber auch die anschließende Entsorgung kann zum echten Energiefresser werden.

Der Tipp auf einen Blick

- Eigene Trinkflasche immer wieder mit Leitungswasser befüllen
- Soda aus Leitungswasser mit einem „Wassersprudler“ selbst herstellen
- Getränke – soweit möglich – in Mehrwegflaschen kaufen

Wasser holen: Oft keine einfache Angelegenheit

Aysha verbringt 8 Stunden am Tag mit etwas, für das wir in Österreich nur Sekunden braucht: Wasser holen. Diese Aufgabe bestimmt Ayshas ganzes Leben. Täglich holt sie literweise Trinkwasser für ihre Familie, ihr einziger Begleiter ist ihr Kamel, das die Kanister trägt.

Ayshas Tag startet um 6:45 Uhr und erst vier Stunden nach Aufbruch erreicht sie den Fluss. Es ist sehr gefährlich, Wasser von so weit her zu holen. Auf dem Weg kann viel passieren – Aysha kann verletzt werden, das Wasser kann in der Hitze Bakterien entwickeln. Aysha könnte aber auch überfallen und vergewaltigt werden. Das alles passiert Mädchen weltweit auf ihrem langen und einsamen Weg zu Wasser.

Erst nach sechs Stunden Wanderung macht sie eine Pause.
Gegen halb fünf ist Aysha zu Hause, kann essen und ausruhen.

Acht Stunden läuft Aysha am Tag durch karges Land, um den am nächsten gelegenen Fluss zu erreichen. Das lässt ihr nur wenig Zeit, um zu lernen oder zu spielen – um ein Kind zu sein.

Aysha lebt in einer sehr abgelegenen Region in Äthiopien, wo sauberes Wasser nur schwer zu bekommen ist. Die letzten El Niño-Auswirkungen haben die Lage noch verschlimmert. Durch lange Trockenperioden ohne Regen kämpft das Land immer wieder mit verheerenden Dürre-Phasen.

Weltweit verbringen Mädchen und Frauen rund 200 Millionen Stunden am Tag damit, Wasser für ihre Familien zu holen. Es ist eine große Gefahr für sie – und eine Verschwendung ihrer Kindheit.

unicef.de

Wasser bedeutet Leben, es wird zu einem knappen Gut

Ohne die Lebensgrundlage Wasser können wir nur kurze Zeit überleben. Wasser ist aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Landwirtschaft, viele Industrie- und Produktionsbetriebe, die Energiewirtschaft, der Freizeit- und Tourismussektor u. v. m. sind ohne Wasser nicht möglich.

Wir in Österreich sind mit Wasserreichtum gesegnet.
Dennoch sind wir – weltweit betrachtet – gefordert, respektvoll und bedacht mit diesem Geschenk umzugehen.

Für viele Menschen ist der Zugang zu sauberem Trinkwasser nicht möglich, obwohl dies seit 2010 ein UN-Menschenrecht ist.

Dürre, Wasserknappheit, erschwelter Zugang zu sauberem Grundwasser sind in vielen Ländern an der Tagesordnung. Wasser wird mehr und mehr zu einem umkämpften Gut, um das sich politische wie auch wirtschaftliche Auseinandersetzungen mehren.

Wasser ist und bleibt eine begrenzte Ressource. Rund 97 % der Wasservorräte sind Salzwasser, 2 % der Süßwasservorräte sind in Form von Eis gebunden. Lediglich knapp 1 % aller Wasservorräte sind als Trinkwasser nutzbar.

Wasserknappheit wird in Zukunft auch dort auftreten, wo die Ressource heute noch im Überfluss vorhanden ist. Weltweit treibt ein Zusammenspiel von Bevölkerungswachstum, sozioökonomischer Entwicklung und veränderten Verbrauchsmustern den jährlichen Anstieg des Wasserverbrauchs um ein Prozent an.

„Die Weltgemeinschaft hat sich mit der Nachhaltigkeitsagenda 2030 ehrgeizige Ziele gesetzt, auch für das Menschenrecht auf Wasser- und Sanitärversorgung. Die Laufzeit der Agenda ist zur Hälfte vorbei. Der UNESCO-Weltwasserbericht zieht eine verheerende Zwischenbilanz. Zwei Milliarden Menschen haben weiter keinen Zugang zu sicherer Trinkwasserversorgung und 3,6 Milliarden keinen Zugang zu einer sicheren Abwasserentsorgung.“

Die Zahl der in Städten lebenden Menschen, die mit einem Mangel an Trinkwasserversorgung konfrontiert sind, wird von 930 Millionen im Jahr 2016 auf voraussichtlich 1,7 bis 2,4 Milliarden im Jahr 2050 wachsen.

UN – Weltwasserbericht 2023

Rückkehr zur Einfachheit

Die ständige Anhäufung von Möglichkeiten zum Konsum lenkt das Herz ab und verhindert, jedes Ding und jeden Moment zu würdigen. ... Die christliche Spiritualität regt zu einem Wachstum mit Mäßigkeit an und zu einer Fähigkeit, mit dem Wenigen froh zu sein.

Es ist eine Rückkehr zu der Einfachheit, die uns erlaubt innezuhalten, um das Kleine zu würdigen, dankbar zu sein für die Möglichkeiten, die das Leben bietet, ohne uns an das zu hängen, was wir haben, noch uns über das zu grämen, was wir nicht haben.“

Papst Franziskus: Enzyklika „Laudato si“, Nr. 222

Verborgenes Wasser

Virtueller Wasserverbrauch

Mit Wasser sparsam umzugehen, das lernte früher jedes Kind. Doch dass damit nicht nur das Wasser aus dem Hahn gemeint ist, ist vielen nicht bewusst. Das meiste Wasser verbrauchen wir nämlich indirekt durch den Konsum gewisser Lebensmittel und Konsumgüter, ohne dass wir nur einmal den Wasserhahn aufdrehen (virtuelles Wasser).

In Österreich werden pro Person täglich direkt 130 Liter Wasser verbraucht. Tatsächlich verbrauchen wir aber durchschnittlich rund 5.000 Liter (!) Wasser indirekt durch den Konsum von Produkten.

Denn mit jedem Produkt, das wir konsumieren, nehmen wir Wasser in Anspruch, das zur Herstellung der Ware gebraucht oder verschmutzt wurde. Bei dieser versteckten Wassermenge spricht man von „virtuellem“ Wasser. Damit lässt sich die ökologische Situation der Produktionsbedingungen bewerten. Dieses versteckte Wasser ist global gesehen ein wesentlicher – auch politischer – Faktor, vor allem dann, wenn die produzierenden Länder nicht so wie wir in Österreich mit Wasserreichtum gesegnet sind.

Problematisch wird es also, wenn entweder in niederschlagsarmen, trockenen Gegenden viel Wasser verbraucht wird oder große Mengen an Wasser verunreinigt werden, wie z. B. in Nordafrika oder dem Nahen Osten. Das führt dazu, dass der Grundwasserspiegel dauerhaft zurückgeht, ganze Flüsse versiegen oder Seen austrocknen. Es führt dazu, dass Großkonzerne Wasservorkommen aufkaufen und die ansässige Bevölkerung das Trinkwasser teuer kaufen muss. Somit ist Wasser zu einem Handelsgut geworden, obwohl das Recht auf sauberes Wasser in der UN-Menschenrechtskonvention festgelegt ist.

Eine Auswahl an Produkten und ihr durchschnittlicher Wasserverbrauch:

- Kaffee: jede Tasse Kaffee beinhaltet 140 l Wasser
- 1 Tasse Tee: 35 l Wasser
- 1 Paar Lederschuhe: 8.000 l Wasser
- 1 T-Shirt: mind. 3.000 l Wasser (abhängig von der Gegend, der Produktion und wie gefärbt wird)
- 1 Jeanshose: 6.000 l Wasser
- 1 Ei: 135 l Wasser
- 1 l Milch: 1.000 l Wasser
- 1 kg Reis: 5.000 l Wasser
- 1 DIN-A4-Blatt: 10 l Wasser
- 1 PC: 20.000 l Wasser
- 1 PKW: 450.000 l Wasser
- 1 kg Rindfleisch: 16.000 l Wasser (93 % davon entfällt auf die Futtermittel)

nachhaltig-in-graz.at

Die wichtigste Konsequenz daraus lautet: Vernünftig konsumieren und eine Eigenschaft kultivieren, die Papst Franziskus „Die Fähigkeit mit dem Wenigen froh zu sein“ nennt.

Ein Blick aus dem Himmel – der blaue Planet

Der erste Mensch, der einen Blick auf die Erde von außen werfen konnte, war Juri Gagarin. Am 12. April 1961 umrundete der sowjetische Kosmonaut mit dem Raumschiff Wostok 1 die Erde und brauchte dafür 108 Minuten. Seine Eindrücke fasste er im Begriff „blauer Planet“ zusammen. Gesehen hatte er hauptsächlich eine blaue Kugel – blau wie das Wasser der riesigen Ozeane und Meere, die sie bedecken – mit weißen Wolken.

„Ich sah, wie schön unser Planet ist. Leute, lasst uns diese Schönheit erhalten und vermehren, nicht zerstören.“

Juri Gagarin



Auch der erste deutsche Raumfahrer, Sigmund Jähn, der mit der sowjetischen Raumstation Saljut 6 im Spätsommer 1978 die Erde sieben Tage lang 124 Mal umrundete, beschreibt den blauen Planeten nach seinem Flug mit lyrischen Worten:

„Bereits vor meinem Flug wusste ich, dass unser Planet klein und verwundbar ist. Doch erst als ich ihn in seiner unsagbaren Schönheit und Zartheit aus dem Weltraum sah, wurde mir klar, dass der Menschheit wichtigste Aufgabe ist, ihn für zukünftige Generationen zu hüten und zu bewahren.“

Sigmund Jähn

Inzwischen haben mehr als 500 Astronauten diese faszinierende Sicht genießen und über ihre Erfahrungen berichten können und alle beschreiben es in eine Richtung: Der Planet Erde ist schön und kostbar, zerbrechlich und schutzbedürftig. Er ist ein einziger ganzheitlicher Lebensraum, den wir uns mit allen Menschen teilen.

www.riffreporter.de

Alles Leben auf der Erde ist abhängig von Wasser. Die Welt befindet sich inmitten einer Wasser- und Hygienekrise, die durch wachsende Bevölkerung, zunehmende Verstädterung, den Klimawandel, die fortschreitende Industrialisierung sowie damit einhergehend der übermäßige Verbrauch von Wasser in der Landwirtschaft sowie langwierige bewaffnete Konflikte verursacht werden.

Die Folgen: nicht selten sehen sich Kinder und ihre Familien einer lebensgefährlichen Dreifach-Bedrohung ausgesetzt: unzureichende Wasserversorgung und Hygiene, damit zusammenhängende Krankheiten sowie akute Klimagefahren. Allein in den zehn afrikanischen Ländern Benin, Burkina Faso, Kamerun, Tschad, Côte d'Ivoire, Guinea, Mali, Niger, Nigeria und Somalia betrifft dies 190 Millionen Kinder.

Täglich sterben weltweit mehr als 1.000 Kinder unter fünf Jahren an Krankheiten, die durch verschmutztes Wasser, fehlende Sanitäreinrichtungen und mangelnde Hygiene verursacht werden. Etwa zwei Milliarden Menschen haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser, schätzungsweise 2,3 Milliarden Menschen haben keine Möglichkeit, sich die Hände mit Wasser und Seife zu waschen, darunter 670 Millionen Menschen, die überhaupt keine Möglichkeit zum Händewaschen haben.

Die Hälfte der Weltbevölkerung, 3,6 Milliarden Menschen, verfügt zu Hause nicht über sichere sanitäre Anlagen. Dazu gehört etwa eine Toilette, die dafür sorgt?? Rund 494 Millionen Menschen praktizieren den Stuhlgang im Freien. Sie verfügen also noch nicht einmal über eine einfache Toilette, sondern verrichten ihre Notdurft am Straßenrand, auf Feldern oder im Gebüsch.

unicef.de

Die Bewahrung und Verwaltung der Erde ist eine gemeinsame und alle Menschen betreffende Aufgabe, die eine globale Sichtweise erfordert. In diesem Sinne haben im Jahr 2015 193 Länder 17 Ziele formuliert (Agenda 2030), die aufzeigen, wie die Welt lebenswert bleiben kann. Auch Österreich hat sich zur Umsetzung verpflichtet, wo als 6. Ziel „Wasser und Sanitärversorgung für alle“ angegeben ist.

Die Staaten haben sich darauf geeinigt, bis 2030 den Zugang zu sauberem Trinkwasser für alle zu ermöglichen. Menschen sollen außerdem – unter besonderer Berücksichtigung der Bedürfnisse von Frauen und Mädchen und von Menschen in prekären Situationen – Zugang zu Sanitäreinrichtungen bekommen, um Hygiene für alle zu gewährleisten. Weltweit soll die Verschmutzung von Wasser durch gefährliche Chemikalien gestoppt werden, eine kontinuierliche Wasseraufbereitung soll die Wasserqualität weltweit verbessern.

Bundeskanzleramt – agenda 2030

Es war einmal ein See

Meine Frau und ich lieben das Burgenland und letztes Jahr haben wir dort eine kleine Radtour unternommen. Sie war mit dem verheißungsvollen Namen „Seenrunde“ betitelt und führte am Zicksee vorbei, besser gesagt an dem, was davon noch übrig war: Eine große Pfütze, um die ca. 15 Autos geparkt waren und jede Menge Menschen, die darin in hohen Plastikstiefeln herumstapften.

Zuerst konnten wir uns das Treiben nicht erklären, aber dann kam einer mit einem Netz an uns vorbei, drinnen zwei riesige mit Schlamm bedeckte Fische. Er warf Sie in eine Wanne, um sie zu reinigen. Alles stellte sich als Privatinitiative heraus, um die Fische zu retten und woanders hin zu bringen.

Inzwischen gleicht der See eher einer Wüstenlandschaft, die traumhafte Badekulisse von einst ging baden. „Als ich ein Kind war, hat man am See keinen Platz bekommen“, erzählt Luzia, die Besitzerin des Gasthauses Seeblick in St. Andrä am Zicksee (Bgl.), das schon in der dritten Generation familiär geführt wird. „Das waren die goldenen Jahre“, schwärmt die Gasthausbesitzerin. „Früher gab es hier sogar eine Bootsvermietung. Es gab Segelboote, Tretboote, Ruderboote und sogar eine Surfschule. Da waren wirklich Tausende Menschen da.“ Doch diese Zeit sei längst vorüber.

Unser täglich Brot: Extremwetterereignisse

Dass sich Extremwetterereignisse häufen, ist inzwischen unbestritten. Hier genügt ein Blick in die täglichen Schlagzeilen. Hitze und Dürre auf der einen Seite und Überflutungen auf der anderen Seite sind an der Tagesordnung.

25.08.2023: Die Einschränkung der Nutzung des Panamakanals wird wegen der anhaltenden Dürre verlängert, der Niederschlag ist in der Region zu gering.

orf.at

24.08.2023: Die Hüttenwirtin der Voisthalerhütte im Hochschwabgebiet in der Steiermark warnt in der Sendung Zeit im Bild: „Das Wasser wird knapp, wir warten auf den Regen.“ Am Hochschwab gibt es kein Wasser mehr, es muss hinaufgeflogen werden.

In Osttirol sperrt am Großvenediger die Pragerhütte zu, weil es zu wenig Wasser gibt.

ORF – Zeit im Bild

14.08.2023: Die Wasserarmut hat teilweise skurrile Auswirkungen: In Kanada gibt es nun – nach jüngst verordneten Einschränkungen des Wasserverbrauchs – Preise für den hässlichsten Rasen.

Mehrere Gemeinden im Großraum Vancouver haben die Bürgerinnen und Bürger aufgefordert, Fotos ihrer dehydrierten Grundstücke einzusenden oder zu posten, wie kanadische Medien berichteten.

In der Kleinstadt Port Coquitlam beispielsweise gibt es laut dem Sender CBC drei Einkaufsgutscheine im Wert von je 100 kanadischen Dollar (68 Euro) bzw. einen Gutschein von 150 Dollar für eine Gartenparty zu gewinnen. Wenn jemand trotz eines kürzlich in Kraft getreten Verbots weiter seinen Rasen sprengt, drohen Bußgelder von bis zu 500 Kanada-Dollar.

red. ORF.at/Agenturen

August 2022: Fünf Atomkraftwerke wurden diesen Sommer in Frankreich kurzzeitig gedrosselt, weil sie nicht ausreichend mit Wasser gekühlt werden konnten. Die Grenzwerte für die Rückleitung von Warmwasser in Flüsse wurden erhöht, sodass die Kraftwerke weiter laufen konnten.

28.09.2022: Ganze 37 Prozent weniger Strom konnte 2022 im Vergleich zum Vorjahr im August aus Wasserkraft gewonnen werden. Schuld waren die Hitzeperioden. Damit habe Österreich nur rund 77 Prozent seines Strombedarfs selbst abgedeckt, der Rest habe importiert werden müssen.

salzburg 24.at

Die Wetterereignisse in Kärnten haben wohl alle betroffen gemacht, die Überflutungen haben auch Auswirkung auf das Trinkwasser: Die 340 Wasserversorger in den 66 von den Unwettern betroffenen Gemeinden in Kärnten nahmen das Angebot an, das Trinkwasser untersuchen zu lassen. Die ersten Ergebnisse liegen seit Montag vor. Einige Proben sind verunreinigt, sie zeigen erhöhte Bakterienwerte auf. Im Bereich dieser Quellen muss das Trinkwasser vorübergehend abgekocht werden.

orf.at

„Ändern wir unsere Lebensstile, auf dass wir weder verschwenden noch verschmutzen“

Mehr denn je müssten die Staaten und auch private und öffentliche Bereiche zusammenarbeiten, um allen Menschen Zugang zu Wasser zu ermöglichen; außerdem brauche es verbindliche Gesetze und „systematische und wirksame Unterstützung, damit Trinkwasser in guter Qualität und ausreichender Menge alle Bereiche des Planeten erreicht“.

Es müsse zudem „ein für alle Mal“ Schluss sein mit „Verschwendung, Kommerzialisierung und Verschmutzung“ des Wassers, heißt es in einer Botschaft des Papstes.

„Diese Welt lädt eine schwere soziale Schuld gegenüber den Armen auf sich, die keinen Zugang zum Trinkwasser haben, denn das bedeutet, ihnen das Recht auf Leben zu verweigern, das in ihrer unveräußerlichen Würde verankert ist“, bekräftigt Franziskus mit einem Zitat aus seiner Enzyklika „Laudato Si“.

„Beeilen wir uns, um den Dürstenden zu trinken zu geben. Ändern wir unsere Lebensstile, auf dass wir weder verschwenden, noch verschmutzen“, lautet der Appell. Alle Menschen ruft Papst Franziskus daher auf, Wasserverschmutzung zu stoppen und zum Umweltschutz zu erziehen. Ausdrücklich lädt er alle dazu ein „unseren Lebensstil zu ändern, auf der Suche nach dem Guten, Wahren und Schönen sowie in Gemeinschaft mit allen anderen Menschen und immer mit Blick auf das Gemeinwohl“.

Botschaft von Papst Franziskus am Weltwassertag, den die Vereinten Nationen am 22.03.93 ins Leben gerufen haben und der jährlich an diesem Datum begangen wird.

Werte-volles Wasser

Wasser ist in sämtlichen Kulturen ein so kostbares Gut, dass es auch in allen Religionen eine wichtige Rolle spielt. Im Buddhismus spiegelt der Strom des Wassers in einem Fluss durch seine klare, ruhige Art den langen Weg der Meditation bis hin zur Erlösung wider. Im Hinduismus ist für viele Gläubige ein Bad im Ganges ein Lebensziel. Es dient zur Reinigung, wäscht Schuld ab und ermöglicht einen Neubeginn. Im Judentum hat das Wasser die Israeliten vor den Feinden bewahrt, als das Rote Meer über die Verfolger hereinbrach und sie verschlang. Im Islam wird Wasser als Ursymbol des Lebens und als lebensspendendes Elixier bezeichnet. Muslime beten fünfmal am Tag und waschen sich vor jedem Gebet ihr Gesicht, Hände, Arme und Füße nach bestimmten Vorschriften.

Auch im Christentum hat Wasser eine zentrale Bedeutung. Das erste Mal kommt der Christ bei der Taufe mit geweihtem Wasser in Berührung. Durch das Wasser der Taufe wird ihm neues „göttliches“ Leben geschenkt und er wird in die Gemeinschaft der Christen aufgenommen.

Segnung mit Weihwasser

Wir möchten Ihre Familie einladen, dem Ritual, sich gegenseitig zu segnen, Platz und Raum zu geben. Zeichnen Sie Ihrem Kind/Ihren Kindern am Abend mit Weihwasser ein Kreuzzeichen auf die Stirn, und sprechen Sie eine kurzes Segensgebet, wie: „Gott, halte deine Hände über uns und segne uns“, oder „Ich weiß, dass ich geborgen bin und getragen“.

Vielleicht können Sie sich noch die Zeit nehmen, um für die schönen Dinge des Tages zu danken.



Wasser ...

- ↻ erfrischt
- ↻ reinigt
- ↻ entspannt
- ↻ heilt
- ↻ belebt
- ↻ löscht den Durst
- ↻ manchmal leise, manchmal laut
- ↻ ist stärker als Stein
- ↻ Lebensquell
- ↻ bringt die Wüste zum Blühen
- ↻ Ursprung des Lebens

Alternativ oder zusätzlich

Auf der linken Seite eine Alternative zum Dokumentationsblatt. Jedes Familienmitglied legt zumindest für den kommenden Tag fest, welche Herausforderung es annehmen wird, indem es jeweils den Schwierigkeitsgrad (1/2/3) aussucht und einträgt. Wo man nicht mitmacht, bleibt das Feld leer. Ist das Vorhaben gelungen, wird am Abend ein Häkchen gesetzt, falls nicht – ein „x“.

Alternativ oder zusätzlich können Sie in dieser Woche auch beim Essen ansetzen und im Aktionszeitraum verstärkt einfachere oder evtl. auch vegetarische oder vegane Speisen zu sich nehmen oder eine „Sonderprüfung“ ausprobieren.

[Hier](#) geht es zu unsere Rezeptsammlung.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bsp.- Mama:	1 ✓	3 ✗		1 ✓	2	1	2

Wer möchte, kann im Bild seinen Wasserkonsum eintragen!



Wasser aus dem Wasserhahn – 3 Schwierigkeitsgrade:

- 1 Leitungswasser zu jeder Mahlzeit – außer Frühstück
- 2 ab dem Frühstück Leitungswasser – eine Ausnahme
- 3 ab dem Frühstück ausschließlich Leitungswasser

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Einfach/vegetarisch essen – 3 Schwierigkeitsgrade:

- 1 Essen aus regionalen und saisonalen Produkten
- 2 zusätzlich vegetarisch essen – auch keine Wurst
- 3 einen veganen Tag einlegen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Achtsam essen – 3 Möglichkeiten:

- 1 Zeichnen der Dankbarkeit vor dem Essen und Trinken
- 2 zusätzlich mehr Zeit zum Essen nehmen, als üblich
- 3 Übung „Achtsam essen in drei Schritten“ – S. 12

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Sonderprüfung – 2 Schwierigkeitsgrade:

- 1 keine „Snacks“ zwischendurch außer heimisches Obst und Gemüse
- 2 überhaupt keine Snacks zwischendurch

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama							
Papa							
Kind							
Kind							
Kind							

Gutes Leben – achtsam essen in drei Schritten

Innehalten – ankommen (Sinnesnahrung)

- Sitzen – durchatmen
- Schnuppern – Duft:
Ein tiefer Atemzug ... mmmhh, das duftet und nährt.
- Schauen – Augenschmaus:
Farben, Formen und Vielfalt am Teller, gedeckter Tisch, Rahmen ...

Danken und würdigen – staunen (Seelennahrung)

- Fülle – täglich mehr als genug zum Essen haben:
Ein Grund zur Freude und Dankbarkeit
- Zutaten – Wunder der Nahrungskette – Staunen:
Erde, Sonne, Wasser, Luft, Pflanzen, Tiere ...
- Arbeit – Menschenwerk:
Köche/Köchinnen, Bauern/..., Gärtner, Jäger, Tierzüchter, Erntehelfer, Händler,
Industriearbeiter, Fahrer, Regalbetreuer, Verkäufer, Designer ...
- Tischgemeinschaft – gemeinsam Essen: Familie, Freunde, Gäste ...

Achtsam genießen – Speisen auskosten (Körper-Geist-Seelen-Nahrung)

- Erster Bissen – auskosten:
So achtsam, als ob du diese Speise noch nie gegessen hättest.
- In Ruhe – mit Muße:
genüsslich kauen, schauen, riechen, schmecken ... Pausen machen ...
- Rechte Menge – gerade genug:
das leise „Satt“-Gefühl spüren, Pause, Hand auf den Bauch,
Faustregel: 2 Fäuste voll Essen füllen den Magen im richtigen Ausmaß (zu etwa $\frac{2}{3}$).

von: Karin Hofinger