

WIR FRAGEN:

WIE HANDELN WIR FAIR?



... und was ist Ihre Meinung?

www.plus-drei.de
antwort@plus-drei.de

80 Prozent aller Deutschen sprachen sich 2014 gegen eine kostenlose Abgabe von Plastiktüten aus – 2016 führte das Umweltministerium eine freiwillige Abgabe ein.

Quelle: YouGov



Bernd Mesouic,
 stellvertretender
 Geschäftsführer
 Pro Asyl

Wir sind nicht allein

Noch nie waren weltweit so viele Menschen auf der Flucht wie heute. Die Fluchtwege, die sie gezwungen sind zu nehmen, sind lebensgefährlich und teuer. Die europäische Flüchtlingspolitik nimmt den Tod von Schutzsuchenden jedoch billigend in Kauf. Sie schottet ihre Grenzen ab und zwingt die Menschen auf lebensgefährliche Routen – mit tödlichen Folgen: Seit dem Jahr 2000 sind an den Außengrenzen der EU mehr als 35.000 Menschen ums Leben gekommen. Im Mittelmeer sterben jedes Jahr Tausende bei der lebensgefährlichen Überfahrt, mehr als 3.000 kamen allein 2016 um

oder wurden als vermisst gemeldet. Eine zivile europäische Seenotrettung würde Leben retten. Doch statt schiffbrüchige Flüchtlinge zu retten, setzt die EU auf die militärische Bekämpfung von Schleppern und auf Flüchtlingsabwehr. Sie unterzeichnet Abkommen mit Staaten, in denen die Menschenrechte mit Füßen getreten werden, damit diese die Menschen an der Flucht hindern. Heute, 65 Jahre nach der Unterzeichnung der Genfer Flüchtlingskonvention, ist das Recht auf Asyl in Europa für Menschen in Not in fast unerreichbare Ferne gerückt. Nach wie vor nehmen westliche Industriestaaten nur einen kleinen Teil aller Flüchtlinge weltweit auf. Mehr als 80 Prozent der Schutzsuchenden, die aus ihren Ländern fliehen, werden laut dem UN-Flüchtlingshilfswerk UNHCR von den meist armen Nachbarstaaten aufgenommen. Wer von Fairness spricht, muss auch das im Blick behalten.

Hildegard Wenglein, Leserin

Der innere Kompass

Heute ist faires Handeln aus meiner Sicht schwerer als je zuvor. Durch medialen Überdross ist ein Wegweiser des fairen Handels schwer auszumachen. Die ständige Angst das Falsche zu tun, sich nicht politisch korrekt zu verhalten, lähmt unsere Gesellschaft und das Gift der Radikalisierungen dringt langsam und subtil ein. Doch manchmal kann es so einfach sein, das Richtige zu tun. Behandle deine Umwelt so, wie du behandelt werden willst. Breche einfach mal die Anonymität mit einem Lächeln. Nehme deine Mitmenschen und deine Umgebung ernsthaft wahr. Die Erlebnisse und Erfahrungen aus tiefem Herzen und freien Stücken entgegengebracht lösen unerwartet Positives aus. Wenn jeder sich nur ein bisschen öffnet, wird das strahlen in den Augen nie verstummen.

Marianne Klöppel, Leserin

Der mündige Konsument

Ich achte bei jedem Einkauf auf den Produktionsort und die Herkunft. Ich habe oft ein schlechtes Gefühl, wo und wie beispielsweise meine Kleidung produziert wird. In Zeiten der Globalisierung wird alles immer günstiger und man fragt sich, wie ein Pulli für 15 Euro die ganze Kette am Leben erhalten will. Einer muss immer darunter leiden. Aber am seltensten leidet der Käufer. Ich möchte diese Art des Handelns nicht unterstützen, aber es wird mir durch Intransparenz sehr schwer gemacht. Warum, wenn man doch nichts zu verbergen hat? Ich wünsche mir einen faireren Umgang mit allen Menschen in unserer Liefer- und Produktionskette.



Antje Boetius,
 Leiterin Forschungsgruppe
 „Tiefseeökologie“, Max-Planck-Institut für Marine Mikrobiologie/Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung

Den Ozean, den wir wollen

Neulich nach einem Vortrag fragte ein Kind: „Warum dürfen wir Menschen über das Zuhause von Fischen entscheiden, wir wohnen da doch gar nicht, das Meer gehört den Fischen.“ Die Erwachsenen lachten. Das Mädchen ärgerte sich: „Nicht lachen, ihr macht alles kaputt und es bleibt nichts für die Kinder.“ Da waren alle still. Als Meeresforscherin und Kind dieser Erde fragte ich mich, wie noch irgendjemand an ein „weiter so“ glauben mag. Wir können uns nicht erst um die Meere kümmern, wenn die Probleme an Land gelöst sind. Der Ozean erwärmt sich schnell, die Gletscher schmelzen vor unseren Augen; umso schneller müssen wir auf CO₂-arme Energien umsteigen. Sonst sind Millionen Küstenbewohner gezwungen, sich eine neue Heimat zu suchen. Doch wir können viel erreichen: Das Ozonloch schließt sich wieder. Die UN hat das Leben unter Wasser mit Nachhaltigkeitszielen bedacht. Das EU-Verbot von Tiefseefischerei wird unsere Kaltwasserkorallenriffe schützen. Das Bundesforschungsministerium fördert den nachhaltigen Umgang mit den Meeren. Im „Wissenschaftsjahr 2016“* 17 – Meere

Hermann, Leserin

Fair geht immer

Die Natur ist Grundlage allen menschlichen Lebens. Das heißt Energiesparen ist gleich nachhaltigste Energie-wende überhaupt. Und das ist jeden Tag möglich – sogar ohne Investitionen, Abitur und Extrakurse. Fairness gegenüber der Natur wirkt sich dann auch bei den Menschen aus, die Waren für uns produzieren. Dazu gehört unbedingt: Machos ran an die Arbeit, anstatt Kinder ausbeuten. Wer selbst nicht Energie spart, braucht das auch von anderen nicht erwarten.

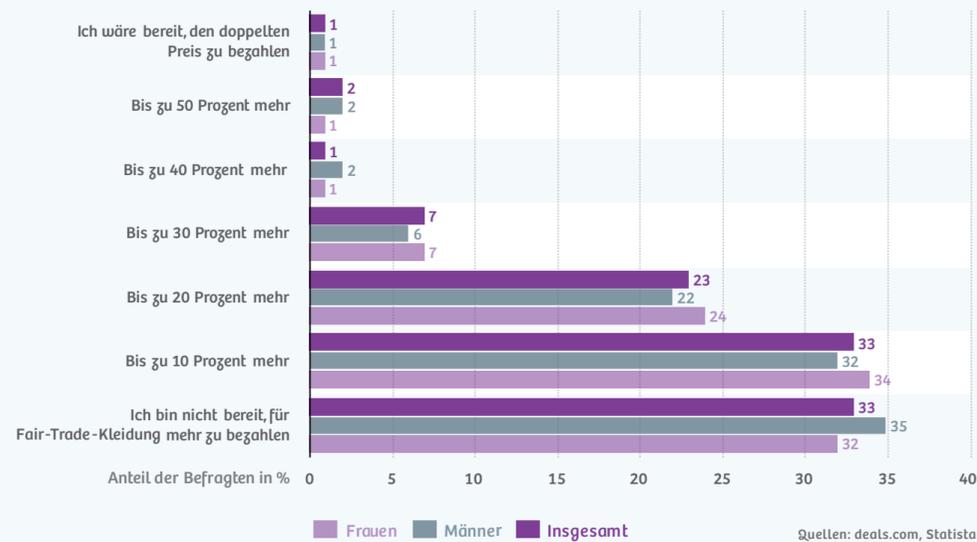


Harald Lemke,
 Philosoph und Autor
 des Buches
 „Ethik des Essens“

Entscheidung für fair Gehandeltes

Fair zu handeln ist etwas Gutes, das zu tun für jeden gut ist. Sollten wir also – wie es die Ethik fordert – nach

WIE VIEL MEHR WÄREN SIE BEREIT FÜR EIN KLEIDUNGSSTÜCK ZU BEZAHLEN, WENN SIE SICHER WISSEN, DASS ES FAIRTRADE HERGESTELLT WURDE?



und Ozeane“ erleben wir enormen Zuspruch aus der Bevölkerung. Die häufigste Frage: „Was kann ich für die Meere tun?“ Die Antwort: Verstehen, dass der Ozean ein wesentlicher Teil der Erde und unseres Alltags ist. Hinterfragen, was ich nutze, kaufe, wegwerfe. Darüber sprechen, wie unser Handeln hier und heute für viele Generationen überall auf der Welt Konsequenzen hat.

Karl Michaels, Leserin

Selbstkritik

Fair Handeln bedeutet, sich mit sich

selbst auseinanderzusetzen und sich selbst zu hinterfragen. Eigentlich sollte jede Tat, die wir ausführen, zunächst hinterfragt werden. Handel ich wirklich fair?

Anzeige

GEPA®
 The Fair Trade Company

Wo FAIR drauf steht, ist bei uns auch wirklich FAIR drin.

Mengenausgleich? Ohne uns!

Die von der GEPA fair eingekauften Rohwaren werden STRENG GETRENNT von nicht fair zertifizierter Ware verarbeitet – und sind entlang der gesamten Produktions- und Lieferkette BIS INS PÄCKCHEN RÜCKVERFOLGBAR. GEPA-Produkte sind erhältlich in Weltläden, im Lebensmitteleinzelhandel sowie im Online-Shop der GEPA.

www.gepa.de



Ulrich Grillo, Präsident Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI)

Gemeinsam für das Klima

Fair handeln, das heißt auch: gemeinsamer Einsatz für gemeinsame Ziele. Im Klimaschutz ist Teamarbeit besonders wichtig. Die ehrgeizigen Ziele, die sich Deutschland gesetzt hat, können nur von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft gemeinsam erreicht werden. Dies gilt insbesondere für den Gebäudebereich.

Dort werden 40 Prozent der Energie verbraucht. Er steht für ein Drittel der gesamten CO₂-Emissionen. Die Einsparpotenziale bei Wohn- und Nichtwohngebäuden, bei Ein- und Zweifamilienhäusern und bei Mietshäusern sind groß. Die Industrie liefert dafür die technologischen Lösungen. Sie bietet schon heute wirtschaftlich einsetzbare Produkte, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Für Neubau, für Sanierung und auch für mehr Effizienz durch angepasstes Nutzungsverhalten. Die Vielfalt der Möglichkeiten ist enorm: Plusenergiehaus-Konzepte ebenso wie nachhaltig produzierte und zu 100 Prozent recyclingfähige Dämmstoffe optimieren nachhaltig die Energiebilanz. Hocheffizienz-Wärmepumpen

ermöglichen die Wärmeversorgung allein aus erneuerbaren Energien. Hybride Heizsysteme kombinieren hocheffiziente Brennwerttechnik mit erneuerbaren Energieträgern. Smart-Home-Technologien steuern Heizung, Lüftung und Licht energieeffizient. Mit Konzepten zur unterjährigen Verbrauchserfassung werden Einsparpotenziale für Jedermann identifizierbar. Die Politik sollte den Einsatz von Effizienztechnologien durch Förderinstrumente weiter verbessern.

Nico Richter, Leser

Die Macht des Konsumenten

Über das faire Handeln zu sprechen ist das eine. Das andere ist es, Fairness auch zu tun. Wir alle meckern über die schlechten Arbeits- und Lebensbedingungen in Entwicklungs- und Schwellenländern. Doch wir tun nichts dagegen, weil damit Einbußen bei unserem eigenen, sehr hohen Lebensstandard verbunden sind. Jede Verbesserung der Arbeitsverhältnisse nutzt zudem nichts, wenn Nachhaltigkeit nicht bedacht und die Weiterführung des bisherigen Denkens die Welt zerstört. Daher gilt es, nicht zu meckern, sondern etwas zu tun. Der erste Schritt ist, sich über die Produktionsketten und die Herkunft von Produkten klar zu werden. Daraufhin sollte das bisherige Konsumverhalten überdacht werden. Vielleicht

sollte ein Produkt aus der Region stammen. Muss es jeden Tag das „geliebte“ Stück Fleisch auf dem Teller sein? Die Viehwirtschaft hat einen großen Anteil am Klimawandel. Es muss auch nicht jedes Jahr ein neues Mobiltelefon sein. Bei dem Fairphone, das ich mir vor 1,5 Jahren gekauft habe, wird transparent dargestellt, woher die Rohstoffe kommen, unter welchen Bedingungen sie verarbeitet werden und wie sich der, wenn auch höhere, Preis zusammensetzt. Bei allen Produkten oder Dienstleistungen haben wir es durch unser Kaufverhalten in der Hand, es besser zu machen. Auch kleine Schritte helfen, jeder davon ist einer in die richtige Richtung.

Mimi Kessels, Leserin

Seltene Logik

Viele Menschen sind bereit, hohe Summen für ihren Kaffee auszugeben – also

für die verchromte Kaffeemaschine oder auch doppelte Preise, um beim hippen Barista einen bitteren Espresso zu bekommen. Da erstaunt es schon, dass das Geld nicht in fair gehandelten Kaffee investiert wird – aber gerecht ist wohl uncool.

Silke Puck-Schneider, Leserin

Fair braucht Öffentlichkeit

Nach der Katastrophe in der Textilfirma in Bangladesch wurde viel über die Textilindustrie berichtet. Marken wurden aufgeführt, die für Dumpinglöhne standen und höhere Brandschutzauflagen ignorierten, andere Marken, die sich für verbesserte Arbeitsbedingungen einsetzten. Doch diese Firmen auf den Listen wechselten: Waren es also nur Marketingkampagnen? Sobald

Kunden nicht mehr weggucken, reagieren Unternehmen. Das zeigt aber auch die Bedeutung der Medien: Wird öffentlich über unfaire Verhältnisse berichtet, werden auch Unternehmen zu fairerem Handeln gezwungen, um ihre Käuferschicht zu halten – gerade in der Textilindustrie, wo das Markenimage so bedeutend ist.

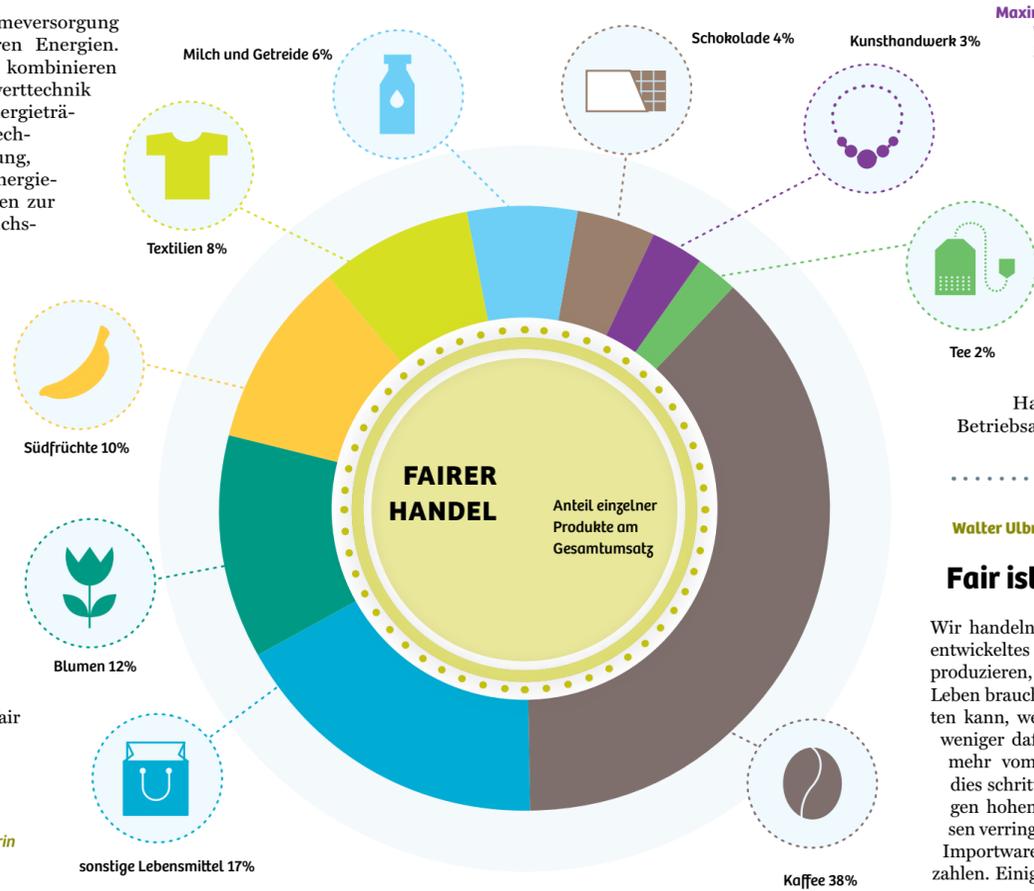


Reto Aschwanden, Geschäftsleiter Label Step – Fair Trade Carpets

Schritt für Schritt

Die Stärke des fairen Handels ist, dass eigentlich alle damit einverstanden sind: sichere Arbeitsbedingungen, Löhne, von denen man leben kann, Kinder in der Schule statt bei der Arbeit, Umweltschutz, Freiheit und Grundrechte. Und doch entstehen kaum mehr als ein Prozent der handgefertigten Teppiche unter geprüften Fair-Trade-Bedingungen. Das Label Step kontrolliert seit über 20 Jahren Arbeits- und Lebensbedingungen in der Teppichindustrie und setzt sich für deren Verbesserung ein. Die traditionelle Struktur der Teppichindustrie erlaubt es Frauen in wirtschafts-

schwachen Gebieten, ein Einkommen zu verdienen und damit nicht nur die Situation ihrer Familien, sondern auch ihre Position in der Gesellschaft zu stärken. Aber die Knüpferrinnen in Heimarbeit oder kleinen Werkstätten werden als schwächstes Glied in der Lieferkette oft benachteiligt. Step unterstützt sie, sich zusammenzuschließen und gemeinsam zu handeln. So wie Faizana: Wie Hunderten anderen Teilnehmerinnen eines Selbsthilfeprojekts in Afghanistan gelang es ihr, ihren Lohn fast zu verdoppeln. Heute ist Faizana selbstständige Kleinunternehmerin, die 90 Knüpferrinnen beschäftigt – zu besseren Konditionen als die Zwischenhändler vor ihr. Faizana ist eine von vielen Erfolgsgeschichten des fairen Handels. Wenn auch die übrigen 99 Prozent der Industrie mehr Verantwortung übernehmen, wird sich die Situation in Entwicklungsländern dramatisch verbessern. Der Anfang ist gemacht.



Quellen: Forum Fairer Handel



Maximilian Gege, Vorsitzender B.A.U.M. e.V.

Ein Fairtrag mit der Zukunft

Wir sind der Meinung, dass Unternehmen durch verantwortungsbewusstes Handeln innerhalb ihrer Betriebsabläufe dazu beitragen

können, das Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur wieder herzustellen. Das bedeutet sowohl ökologisch und gesundheitlich verträgliche Produkte zu produzieren, als auch darauf zu achten, dass die Herstellung und Verarbeitung ethisch vertretbar ist. Dazu gehört eine gerechte Bezahlung genauso wie sozialverträgliche Arbeitsbedingungen. Der Transport zum Verbraucher sollte nachhaltig organisiert sein. Genauso wichtig ist es, dafür zu sorgen, dass das Produkt während seiner Nutzungsdauer möglichst ressourcen- und umweltschonend im Gebrauch ist. Und wenn es ausrangiert wird, sollte möglichst viel davon wiederverwendet werden können. Noch besser

Walter Ulbrich, Leser

Fair ist gerechter

Wir handeln fair, wenn wir als hochentwickeltes Industrieland nicht mehr produzieren, als wir selbst für ein gutes Leben brauchen. Jeder, der es sich leisten kann, weniger Geld zu verdienen, weniger dafür zu arbeiten und dafür mehr vom Leben zu haben, sollte dies schrittweise tun. Unsere ständigen hohen Exportüberschüsse müssen verringert werden, in dem wir für Importwaren höhere, faire Preise bezahlen. Einige Fluchtursachen würden

hinfällig, wenn die Menschen in ärmeren Ländern mit eigener Arbeit ihren Lebensunterhalt sichern könnten.

Daniel Bade, Leser

Überall Unfairness

Ich schaue Nachrichten und bin deprimiert, ich zappe weiter und lande bei einer Sendung, die mich noch trauriger macht, auch das nächste Programm stimmt mich misstrauisch. Ich schaue auf mein Handy, Eilmeldung: Tod. Ich schalte den Computer an und schalte ihn direkt wieder aus. Jeder sollte jeden Tag fair mit sich und seiner Umwelt umgehen, egal in welcher Position, egal an welchem Ort, zu jeder Zeit.

Manuela Hageländle, Leserin

Fair ist was anderes

Gerade bei Gold sind umweltfreundlicher und menschenwürdiger Abbau wie auch kontrollierte Minen mit sehr hohen Preisen verbunden. Doch mit menschenverachtenden Arbeitsbedingungen sich zu schmücken, das wäre schon wirklich absurd.

..... DIES IST EINE GESPONSERTE ANTWORT, ALSO EINE ANZEIGE



Ingo Herbst, Gründer und Geschäftsführer CONTIGO Fairtrade GmbH

Neue Wege im Fairen Handel

1994 wurde CONTIGO von mir und meiner Frau Monika ins Leben gerufen. Ich war zuvor Geschäftsführer der GEPA, der Hauptlieferantin für die ehrenamtlich arbeitenden Weltläden. Dort gewann ich die Überzeugung, dass die Unterstützung von benachteiligten Kleinproduzenten in Übersee am besten durch eine Ausweitung des Handelsvolumens gelingt. Auf dieser Grundlage entstand der ambitionierte Plan, den bis dahin bekannten Fairen Handel auf ein vollkommen neues Fundament zu stellen. CONTIGO arbeitet ausschließlich mit hauptamtlich Engagierten. Sie

beziehen faire Gehälter und sind am Überschuss beteiligt. Anspruchsvolles Handwerk und Kunsthandwerk bilden den Schwerpunkt der Produktpalette. Eigene Produktentwicklung und hohe Qualitätsstandards machen den Erfolg von CONTIGO aus. Die kompromisslose Orientierung auf die Verbesserung der Einkommens- und Lebenssituation der Produzenten und persönliche Beziehungen zu ihnen sind der Kern der Philosophie von CONTIGO. Jede Produzentengruppe wird in der öffentlich zugänglichen Datenbank www.fairtrade.contigo.de lückenlos und aktuell dokumentiert. Das Arbeitskapital von CONTIGO stammt von 420 privaten Anlegern. Dadurch arbeitet CONTIGO so gut wie bankenfrei. Und CONTIGO will und muss Gewinne erwirtschaften. Diese werden jedoch schon seit 20 Jahren nicht entnommen, sondern verbleiben dem Unternehmen zur Finanzierung seiner Wachstumsziele: mehr Läden, mehr Produzenten, mehr Einkaufsvolumen.

Fair ist, nicht billig einzukaufen, wofür andere teuer bezahlen.

Wir unterstützen die Mutigen, die sich für menschenwürdige Arbeitsbedingungen und faire Löhne einsetzen. www.misereor.de

MISEREOR
MUT ZU TATEN

DZI Spenden-Siegel

Carl Battiner, Leser

Hilfe für den Konsumenten

Ich glaube, dass Konsumenten durch immer mehr Informationen und diverse Fair-Trade-Labels sich zwar der Situation bewusster sind, jedoch mit der Flut an Informationen im Alltag nicht umgehen können und verunsichert werden. Wir müssen alle täglich so viele Entscheidungen treffen, dass faires Handeln, obwohl für uns subjektiv wichtig, einen geringen Stellenwert einnimmt. Deshalb sehe ich die Lösungsansätze zur Förderung der fairen Handels- und Arbeitsbedingungen in erster Linie nicht beim einzelnen Konsumenten, sondern bei globalen Organisationen. Hier sollte ein einheitlicher Standard definiert werden, mit dem faire Bedingungen gekennzeichnet oder Waren überhaupt zum Verkauf zugelassen werden und anhand dessen sich der Konsument für das richtige Produkt entscheiden kann. Als Konsument sollten wir versuchen, uns in die Schicksale hineinzuversetzen, die hinter den Billigpreisen stecken und den teureren Einkauf eines fair produzierten und gehandelten Produkts als wesentlich effizientere Entwicklungsunterstützung als beispielsweise eine Spende ansehen. Da den Menschen in besonderer Weise die Anerkennung seiner Umgebung antreibt, wäre ein einfacher



Beate Rudolf,
Direktorin Deutsches
Institut für
Menschenrechte

Alle profitieren

Wir – gemeinsam als Deutschland und als Einzelne – handeln fair, wenn wir im globalen Miteinander die Menschenrechte zum Maßstab nehmen. Dazu ist Deutschland rechtlich verpflichtet, und wir alle sind es moralisch. Für Deutschland heißt das: Politische Entscheidungen, etwa in der Agrarpolitik, dürfen sich nicht nachteilig auf die Menschenrechte im Ausland auswirken. Es sollte sichergestellt werden, dass hiesige Unternehmen bei ihrem weltweiten Engagement die Menschenrechte beachten. Unser Land muss andere Staaten unterstützen, ihren Menschenrechtspflichten nachzukommen. Handels- und Investitionsschutzabkommen dürfen daher keinen Vertragsstaat daran hindern,

Umsetzungsvorschlag, Personen, die fair produzierte und gehandelte Produkte einkaufen, dafür persönlich zu loben, was deren Kaufverhalten weiter positiv fördern wird oder andererseits Personen in Gesprächen auf die Thematik aufmerksam machen.

seine menschenrechtlichen Verpflichtungen zu erfüllen. Maßnahmen des Gesundheitsschutzes etwa müssen weiter möglich bleiben. Unsere Entwicklungspolitik hat zur Verwirklichung der Menschenrechte beizutragen: Alle Menschen in den Partnerländern müssen Zugang zu Gesundheitsversorgung, Bildung und Arbeit erhalten und politisch mitgestalten können. Wir alle können unseren Beitrag leisten,

Angelika Schwarz, Leserin

Das kleine Extra

Sicher ist faires Handeln vor allem ein globales Thema, weil hier die Ungerechtigkeiten am größten sind. Doch auch hier verdienen Menschen in manchen Berufen so wenig, dass sie kaum davon leben können. Wenn man dem Friseur, der Toilettenfrau oder der Bedienung dafür ein größeres Trinkgeld gibt, als es die meisten tun, kann man auch hier fair handeln.

Jürgen Schneideisen, Leser

Ich mach mit

Ich finde es sehr lobenswert, dass sich Menschen für fairen Handel einsetzen und man diese Produkte immer vermehrt kaufen kann. Wir müssen nicht ins ferne Ausland reisen und dort

dass Menschen weltweit fair behandelt werden, indem wir beim Einkauf darauf achten, dass Produkte nicht aus ausbeuterischer Arbeit stammen und dass sie fair gehandelt sind. Indem wir unseren ökologischen Fußabdruck verringern, damit wir nicht über Klimawandel, Landverbrauch und Ressourcen hunger Menschenrechtsverletzungen Vorschub leisten. Fair handelt, wer Menschenrechte achtet.

nachprüfen, ob die vereinbarten Löhne gezahlt wurden. Wir müssen einzig beim Einkauf ein bisschen darauf achten und sollten uns darüber freuen, dass es dem Konsumenten inzwischen doch recht einfach gemacht wird, wenn er denn etwas tun will.

Mathias Chanell, Leser

Fair ist nachhaltig

„Den Regeln entsprechend“ und „die Rechte anderer achtend“ handeln heißt idealerweise, dass durch mein Handeln eine Win-win-Situation entsteht: Mein Partner und ich gewinnen etwas, keiner wird absichtlich geschädigt. Somit ist faires Handeln auch immer nachhaltiges Handeln, bei dem ein Fortschritt erzielt wird, der nicht auf Kosten anderer geht. Anders gesagt: Faires Handeln ist kluges Handeln.

Anzeige



ES BEGINNT
MIT DIR

*Globe Scan 2015

Du entscheidest mit jedem Einkauf, ob gute Arbeit gerecht bezahlt wird. Kaufe gezielt Produkte mit dem Siegel. Und informiere Dich, was Deine Entscheidung für Produkte aus dem Fairen Handel vor Ort bewirkt. www.fairtrade-deutschland.de
Mit über 3.000 Produkten und einer Bekanntheit von 83 Prozent* bietet FAIRTRADE die beste Orientierung für nachhaltigen Konsum.



Erste Hilfe.



Selbsthilfe.

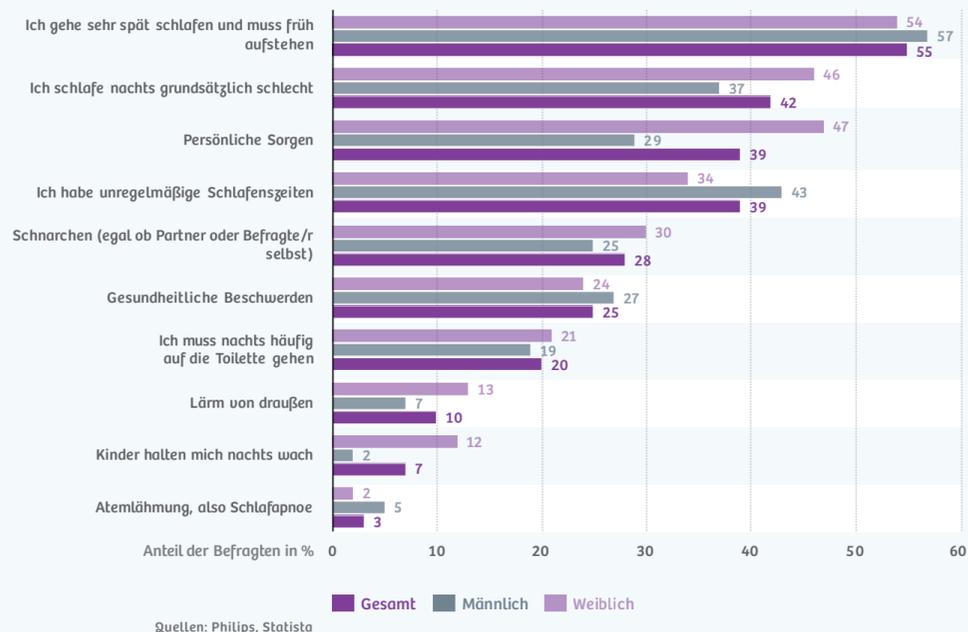
Wer sich selbst ernähren kann,
führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/selbsthilfe

Brot
für die Welt

Würde für den Menschen.

Mitglied der **actalliance**

WORAN LIEGT ES, DAS SIE NACHTS NICHT LANG GENUG SCHLAFEN?



Viola Bullmann,
Chefarztin
Wirbelsäulenchirurgie,
St. Franziskus-Hospital
Köln

Die richtige Unterlage

Nur wer ausgeschlafen ist, kann am nächsten Morgen wieder mit voller Kraft den Tag beginnen und leistungsfähig sein. Während kleine Kinder aufgrund ihrer hohen Flexibilität noch auf dem Boden schlafen können, benötigen wir mit zunehmendem Alter einen gewissen Schlafkomfort. Hierzu gehört sowohl ein bequemes Bett als auch ein Nackenunterstüt-

zendes Kopfkissen. Die Matratze sollte dem Körpergewicht angepasst werden, das heißt bei einem niedrigeren Gewicht sollte eher eine weiche Matratze gewählt werden, bei einem höheren Gewicht eher eine härtere Matratze. Des Weiteren benötigen diejenigen mit Rundrücken in der Brustwirbelsäule und Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule eine weichere Matratze, als jene mit geradem Rücken. Patienten mit Rückenleiden sollten die Matratze wählen, auf der sie bequem liegen können. Bezüglich der Kopfkissen muss unterschieden werden zwischen anatomisch vorgeformten Kissen, die den Nacken abstützen und den „normalen“ Kissen, die aber vom Anwender so geformt

werden können, dass auch diese den Nacken individuell abstützen. Auch hier gilt die Regel: ausprobieren, mit welchem Kissen man am besten zu-rechtkommt. Besonders sei hier noch der Seitenschläfer zu erwähnen, bei dem es wichtig ist, dass mit dem Kissen der entstandene Hohlraum zwischen Schulter und Kopf abgestützt wird. Bei weicheren Matratzen sinkt die Schulter mehr ein und es ist eine geringere Abstützung als bei einer härteren Matratze erforderlich.

Horst Buchenköhler, Leser

Heute nur noch bei absoluter Ruhe.



Stephan Demmerle,
Managing Director
Business Unit
Central Europe
NH Hotel Group

Ab in die Federn: Besser schlafen auf Reisen

Als weltweit agierende Business-Hotelgruppe treibt uns vor allen Dingen eine Frage um: Was lässt unsere Gäste gut schlafen? Gerade auf Reisen ist der Schlafkomfort abseits des eigenen Bettes ein wichtiger Faktor und ausschlaggebend für einen gelungenen Hotelaufenthalt. In unseren NH Collection Hotels sorgen zum Beispiel die traumhaften „NH Sleep Better“-Betten für geruhsamen Schlaf. Die extra dicken und multielastischen Matratzen mit

zusätzlichem Topper passen sich dank neuester Technologie individuell an den Körper an. Abhängig vom Druck des Körpergewichts auf die Oberfläche ändert sich der Härtegrad der Matratze. Die speziellen Matratzenfüllungen wiederum haben Hausstaubmilben und Co. den Kampf angesagt – ideal für alle Allergiker. Außerdem sorgen sie für eine konstante Körpertemperatur über die Nacht hinweg. Schweißgebadete Nächte gehören damit der Vergangenheit an. Und was den Kopf betrifft: Damit dieser bestens ruht, haben wir ein À-la-carte-Kissenmenü kreiert, das jeder Schlafgewohnheit gerecht wird. Noch besser schläft man – wenn überhaupt – nur zu Hause. Und da jede Nacht, war sie auch noch so gemütlich, einmal zu Ende geht, sorgen wir zusätzlich für den perfekten Start in den Tag: Erfrischende Regenduschen und



Sleep Better: Die besonderen Betten im NH Collection Köln Mediapark sorgen für den perfekten Schlafkomfort abseits des eigenen Bettes.

hochwertige Pflegeprodukte machen auch den mürrischsten Morgenmuffel wach. Danach wartet ein reiches Frühstücksbuffet auf unsere Gäste –



Adam Sgpyt,
Geschäftsführer
bett1.de

Die beste Matratze

Seit elf Jahren betreiben Matratzenhersteller unter anderem durch Lieferstopps die „Vernichtung von Bett1.de“, weil wir uns standhaft weigerten, die absurd hohen Matratzenpreise einzuhalten. Wegen dieses illegalen Matratzenkartells wurden sie zu Strafzahlun-



Annette Kast-Zahn,
Psychologin und
Co-Autorin des Buches
„Jedes Kind kann
schlafen lernen“

Babys lernen schlafen

Sie als Eltern können etwas dafür tun, dass Ihr Baby abends friedlich einschläft und nachts entspannt durchschläft. Im Alter von etwa sechs Monaten ist der Schlaf ausgereift. Spätestens dann können Sie aktiv werden. Sorgen Sie für einen regelmäßigen Schlafrythmus mit realistischen Schlafzeiten. Ihr Kind sollte nicht viel länger im Bett liegen, als es schlafen kann. Bei langen Wachzeiten wirkt Wecken Wunder. Sorgen Sie für günstige Einschlagewohnheiten. Dazu gehört ein schönes Abendritual mit viel Nähe und Körperkontakt. Danach legen Sie Ihr Kind ins Bett, wenn es noch wach ist. „Einschlafhilfen“ wie Brust, Fläschchen, Dazulegen, Herumtragen führen dazu, dass sich für Ihr Kind beim nächtlichen Aufwachen alles „falsch“ anfühlt. Es weint, bis es die gewohnte Hilfe von Ihnen bekommt. Wahrscheinlich mehrmals pro Nacht. Wenn Ihr Kind aber tagsüber und abends ohne Ihre Hilfe einschlafen kann, wird es auch

..... DIES IST EINE GESPONSERTE ANTWORT, ALSO EINE ANZEIGE

gen in Millionenhöhe verurteilt. Dies war unser Antrieb, eine Matratze für alle zu einem sehr fairen Preis zu entwickeln und auf den Markt zu bringen. Das Ergebnis ist die BODYGUARD Anti-Kartell-Matratze. Sie ist die beste jemals von Stiftung Warentest getestete Matratze: Besser als alle in den letzten 51 Jahren von Stiftung Warentest geprüften Kaltschaum-, Latex-, Federkern-Matratzen und Boxspringbetten. Unsere BODYGUARD ist die einzige getestete Matratze, die sich ideal jedem Körper in Seiten- und Rückenlage anpasst und nachweislich eine sehr gute, lange Haltbarkeit aufweist. Egal

nachts nach den normalen Wachphasen allein wieder in den Schlaf finden. Dann fühlt es sich „richtig“ an. Wie kann Ihr Kind das Allein-Einschlafen lernen? Ganz einfach: indem es das tut. Sie bleiben bei ihm oder gehen in ganz kurzen Abständen immer wieder zu ihm und reden beruhigend mit ihm. Wenn Ihr Kind ein paarmal ohne Ihre „Einschlafhilfen“ eingeschlafen ist, hat es eine gute Einschlagewohnheit erlernt. Es muss nachts nicht mehr weinen. Alle können besser schlafen. Und das tut allen gut.



Andreas Spechtel,
Musiker

Am anderen Ende

Ich habe irgendwann begonnen, beinahe ausschließlich frühmorgens zu schreiben. Direkt nach dem Aufstehen, vor dem ersten gesprochenen Wort, mit nüchternem Magen und Kopf. Nur so kann ich den Schlaf mitnehmen, der sich als eine Art Ghostwriter in den ersten Stunden



Winfried Randerath,
Deutsche Gesellschaft
für Schlafforschung
und Schlafmedizin
(DGSM)

Riskanter als man denkt

Auf den Schlaf kommt es an. Nicht durch Zufall sind einige der großen, von Menschen verursachten Katastrophen in der Nacht passiert – zum Beispiel Tschernobyl. Trotzdem verkünden gerade Manager, Wissenschaftler und Politiker stolz, mit wie wenig Schlaf sie auskommen. Mir graut es, wenn wichtige Entscheidungen in nicht enden wollenden Nachtsitzungen getroffen werden. Aber was heißt guter Schlaf? Die Durchschnittszahl von etwas mehr als sieben Stunden sagt da für den Einzelnen nicht viel aus. Es kommt darauf

ob klein, groß, dünn, mollig, Stiftung Warentest bestätigt: BODYGUARD passt jedem und bleibt lange formstabil. Durch zwei unterschiedliche Liegeseiten der BODYGUARD kann jeder individuell den mittleren oder festen Liegekomfort frei wählen – durch einfaches Wenden der BODYGUARD. Zusätzlich bieten wir 100 Tage sicheres Probeschlafen; lästiges Probeliegen im Geschäft war gestern. Der Preis der BODYGUARD Anti-Kartell-Matratze: 199 Euro. Punkt. Und bequemer kostenfreier Versand bis zur Wohnungstür. Wir finden: Jeder Verbraucher muss überlegen liegen dürfen.

des Tages noch meiner Gedanken bemächtigt hat. Eine unsichtbare Hand die meine Erinnerung jede Nacht aufs Neue auseinanderreißt, aufschüttelt und scheinbar willkürlich neu zusammensetzt. Eine parallele Geschichte meines Erlebten, auf die ich keinen Einfluss habe. Ich versuche dann auch erstmal nicht allzu viel zu ändern an diesen auf den ersten Blick oft noch etwas wirren Aufzeichnungen. Die frühmorgendliche Strenge neigt ja dazu, die Dinge zu ordnen und sie wieder ihrem Platz in der Welt zuzuteilen. Man muss hier sehr vorsichtig sein. Ein Wort zu viel geändert und es verhält sich mit dem Text wie mit einem Vexierbild, in dem man lang die zweite Bedeutung gesucht hat. In dem Moment, in dem man sie endlich sieht, findet man jedoch allzu oft nicht mehr in das ursprüngliche Bild zurück. Und genau diese Doppeldeutigkeit ist für mich ja das schöne und inspirierende an der Arbeit mit und über den Schlaf: Einerseits ist es nichts anderes als das konkrete Leben, das sich in ihm spiegelt und andererseits schafft er aber die absurdsten, surrealistischsten und lebensfremdesten Momente, an der man als Mensch noch teilhaben kann. Danke dafür, lieber Schlaf.

an, wie erholsam der Schlaf ist, ob ich am Morgen ausgeruht erwache und nicht unter Müdigkeit, Schläfrigkeit oder eingeschränkter Konzentrationsfähigkeit leide. Unsere Umgebung, unser Verhalten oder Schmerzen, Fieber und Organerkrankungen können uns am Schlafen hindern. Zu den wichtigsten Schlafstörungen gehören die Insomnie, also nicht einschlafen oder nicht durchschlafen zu können, Bewegungsphänomene im Schlaf wie die ruhelosen Beine oder schlafbezogene Atemstörungen. Gerade letztere tragen erheblich zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei und können auch das Leben verkürzen. Daher: Wann immer Schlafstörungen mehrere Wochen anhalten, die Tagesbefindlichkeit beeinträchtigen oder mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sind, ist schlafmedizinische Hilfe notwendig. Der gestörte Schlaf ist keine Bagatelle, die schlaflose Nacht keine Heldentat, sondern ein Risiko.

Pascoe
Naturmedizin seit 1895



Pascoflair® Ihre Ruheinsel aus der Natur

- ✓ entspannt bei Stress und Mehrfachbelastung
- ✓ erhält Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ verschafft innere Ruhe und fördert so den gesunden Schlaf
- ✓ wirkt schnell^{1,2} und ist ausgezeichnet verträglich



¹ Movafegh, A., Alizadeh R., et al. (2008) Anesth Analg 106(6), 1728-32.
² Dimpfel, W., Koch K., et al. (2012) Neuroscience & Medicine, 3, 130-140.

Pascoflair® Pflanzliches Arzneimittel. Überzogene Tabletten. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Sucrose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH - D-35383 Giessen - info@pascoe.de www.pascoe.de



Unser Sandmännchen

Schlaft recht schön

Ich bin mir ganz sicher, Du kennst mich. Von gestern Abend oder von viel, viel früher. Kinder sitzen im Schlafanzug vor dem Fernseher, gespannt, mit welchem Fahrzeug ich komme und wovon die Gute-Nacht-Geschichte erzählen wird. Vielleicht halten sie sich die Hand vor die Augen, wenn ich in meinen Traumsack greife? So ist es seit fast 60 Jahren und ich freue mich sehr, wenn ich heute ein Kind erkenne, das als Mama, Papa, Oma oder Opa wieder zuschaut. In den letzten Jahren ist meine Arbeit zwar nicht leichter geworden – ich brauche mehr Traumsand, die Wege sind weiter –, aber noch mehr Kinder kennen und mögen mich, das hätte selbst ich mir nie träumen lassen. Manchmal ist es schwer, die Kleinen wie die Großen zum Träumen zu bewegen. Aber jedes Kind kann es, das weiß ich aus Berufserfahrung! Traumsand-Streuen ist das Schönste, was man sich vorstellen kann. Ich freue mich auf ein Wiedersehen heute Abend und wünsche Dir natürlich immer gute Träume.

Susanne Busch-Zouhar, Leserin

Die goldenen Regeln

Schlafen gehen, wenn man müde ist. Nicht vor dem laufenden Fernseher oder angeschalteter Unterhaltungselektronik einschlafen. Sämtliche Elektronik aus dem Schlafzimmer verbannen, ein normaler Wecker tut es auch. Direkt vor dem Schlafengehen nichts mehr essen, wenig oder gar keinen Alkohol trinken. Unerledigte Aufgaben schriftlich auflisten, damit beim Einschlafen nichts mehr im Kopf herumgeht. Frischluftzufuhr nicht vergessen!

Roswitha Reinmaier, Leserin

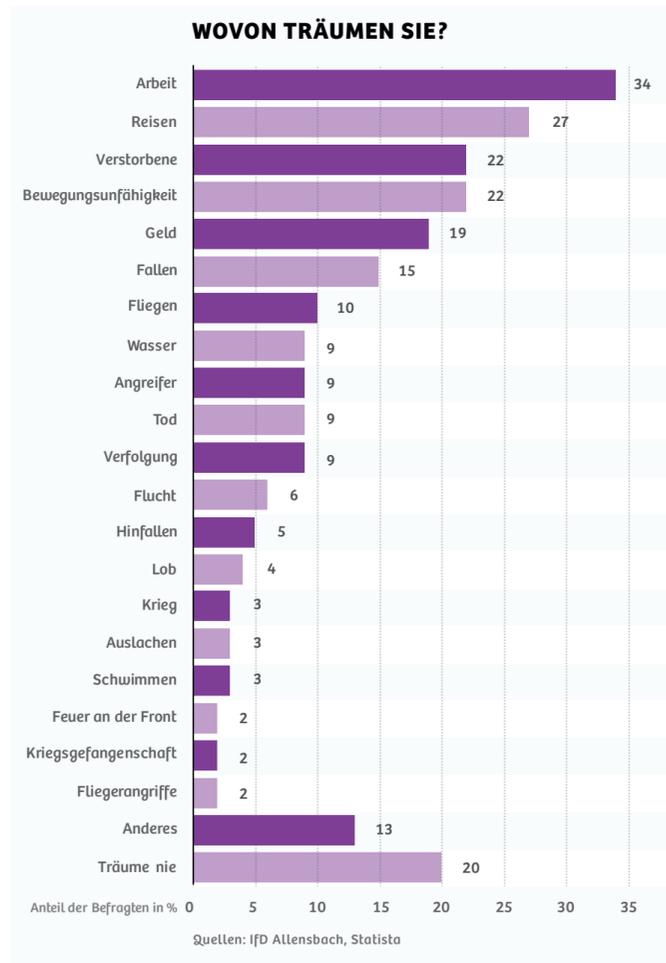
Vor dem Einschlafen gehe ich noch einmal den Tag durch und bleibe bei der schönsten Erinnerung.

Fenna Seifert, Leserin

Traumklima

Das Zimmer sollte vor dem Schlafengehen gut durchgelüftet werden, aber nicht zu kalt sein. Bei mir darf es sogar auch etwas wärmer sein als bei anderen. Wenn ich vergessen habe, die Heizung herunterzudrehen, habe ich schon öfter geträumt, ich sei am Strand. Das waren wunderbare Träume.

Anzeige



Frank Breitling, Leser

Licht aus

Im Sommer braucht mein Körper weniger Schlaf – allerdings nicht so wenig, dass ich schon um fünf Uhr

morgens aufstehen könnte. Deswegen habe ich in einem Meisterakt handwerklichen Könnens hinter meinem Vorhang noch eine Verdunklungsrolle angebracht. Jetzt weckt mich erst der schreckliche Wecker.

..... DIES IST EINE GESPONSERTE ANTWORT, ALSO EINE ANZEIGE



Dr. Christine Hoffmann, Pascoe Naturmedizinerin

Wenn der Sandmann Urlaub hat, schrumpfen die Synapsen

Stress stellt eine der Hauptursachen für schlechten Schlaf dar. Schlafen wir schlecht, reagieren wir schneller gereizt und sind weniger resistent gegen Stressoren. Ein Teufelskreis! Schon wenige Stunden Schlaflosigkeit modifizieren die molekulare Zusammensetzung von erregenden Synapsen im Gehirn, verändern ihre Wirkung und lassen Synapsen wachsen oder schrumpfen. Viele Regionen des Gehirns, die an der typischen Stressantwort beteiligt sind, sind auch wichtig

für Schlaf- und Wachzustände. In dieser räumlichen Nähe wird die Erklärung für die engen Zusammenhänge zwischen Stress und Schlaf vermutet. Der Schlüssel zu gutem Schlaf liegt also in der Stressreduktion. Nicht umsonst zieht es uns in die Natur, wenn wir uns gestresst fühlen. Oft reicht ein Spaziergang im Wald, um zu entspannen. Aber die Natur kann noch mehr: Der Passionsblumenextrakt in Pascoflair® kann die nervöse Unruhe reduzieren, die uns den Schlaf raubt. Natürlich, ohne Hangover, ohne Abhängigkeitspotenzial, sehr gut verträglich und mit geringem Wechselwirkungspotenzial.

PASCOFLAIR® Pflanzliches Arzneimittel
Überzogene Tabletten. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt
Anwendungsgebiete: Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Sucrose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH, 35383 Gießen, info@pascoe.de, www.pascoe.de

Guter Schlaf liegt in unserer Natur ...

... und dieser gelingt am besten mit Betten, Matratzen, Kissen & Decken aus 100% Naturmaterialien.

GRATIS Kataloge anfordern unter: www.grueneerde.com/plusdrei

ökologisch & fair
www.grueneerde.com

ESTELLA®
Bettwäsche zum Wohlfühlen

zu Hause wohlfühlen



Ganz gleich für welches Design und für welche Qualität Sie sich entscheiden, die ESTELLA®-Kollektion Herbst-Winter 2016 beweist: „Zuhause wohlfühlen“ kann so einfach sein.

Entdecken Sie die traumhafte Wohlfühlwelt beim Fachhändler unseres Vertrauens - ganz in Ihrer Nähe.

www.estella.de



DIE NÄCHSTEN FRAGEN WERDEN SEIN:

+1 Wie digital ist Deutschland?

Sind Sie noch analog oder schon digital? Wo befindet sich Deutschland im weltweiten Vergleich? Diskutieren Sie mit uns die Vor- und Nachteile eines zunehmend digitalisierten Alltags.

+2 Was stärkt unsere Gesellschaft?

Jeder hat es selbst in der Hand, die Welt ein bisschen besser zu machen. Schreiben Sie uns, wie Sie sich persönlich für unsere Gesellschaft einsetzen und motivieren Sie andere, es Ihnen gleich zu tun.

+3 Welche Verantwortung haben Unternehmen?

Erst das Geldverdienen, dann die Moral? Wir diskutieren, wie Unternehmen wirtschaftlichen Erfolg und Verantwortungsbewusstsein vereinen. Erzählen Sie uns, wie Sie in Ihrem Arbeitsalltag Verantwortung übernehmen.



UNTER ALLEN
EINSENDUNGEN
VERLOSEN WIR DAS
MODELL TETRA 27 FÜR
ÄRZTE OHNE GRENZEN VON
NOMOS GLASHÜTTE IM WERT
VON 1.400 EURO. VON JEDEM
EXEMPLAR FLIEßEN
100 EURO IN DIE
NOTHILFE.

EINSENDESCHLUSS
IST DER 30. AUGUST 2016
Der Gewinner wird mit Erscheinen der
nächsten Ausgabe per E-Mail benachrichtigt.

WIR FRAGEN SIE ANTWORTEN WIR DRUCKEN



/plusdreimagazin



antwort@plus-drei.de



www.plus-drei.de

WAS IST IHRE MEINUNG?

Eilmeldung: aus

Soweit ich weiß, fing alles mit dem Buchdruck an. Gutenberg setzte den Grundstein für die massenhafte Verbreitung von Informationen. Das Bildungsniveau stieg rasant an. Lange Zeit später kam das Radio dazu. Informationen und Meinungen konnten nun auch gehört werden. Die Erfindung des Fernsehens brachte den Menschen dann auch Bilder ins Wohnzimmer. Familien versammelten sich um die Flimmerkiste und das Leben veränderte sich erneut. Der technologische Fortschritt brachte die Welt nach Hause. Ein paar öffentlich-rechtliche Sender waren für Nachrichten, Unterhaltung und Bildung zuständig. Dann kam RTL. Der erste Privatsender, durch Werbespots finanziert, definierte den Begriff Unterhaltung neu. Mit den Jahren wurde die Senderlandschaft breiter und vielfältiger. Für jedes Bedürfnis, für jedes Interesse und für jede Zielgruppe ein Sendeplatz.

Die jüngste Medienrevolution, das Internet, haben wir nun alle miterlebt. Nach ersten Gehversuchen haben wir schnell gelernt, wo wir was finden. Mittlerweile sind viele in Online-Netzwerken aktiver als am Arbeitsplatz. Nachrichten, Bilder, Videos und vor allem auch Meinungen werden so schnell konsumiert wie nie zuvor. Ereignisse und Momente fliegen in Nullkommanix um die Welt. Selektion wird zur Herausforderung, um Herr der Lage bleiben zu können. Durch Eilmeldungen aus dem Schlaf gerissen zu werden, ist kein schöner Start in den Tag. Nehmen Sie sich die Zeit und überlegen Sie sich, was für Sie wichtig wird. Lassen Sie sich von anderen Menschen inspirieren und atmen Sie tief durch. Und das Strecken nicht vergessen.



Robert Willmann, Herausgeber

Impressum

Warum Verlag GmbH | Maaßenstraße 14 | 10777 Berlin

HERAUSGEBER Robert Willmann (V.i.S.d.P.)

REDAKTION Ulrike Bernhard, Julian Vetten

PROJEKTLEITUNG PRINT Karsten Lehmann, Christoph Hahn, Tadeusz Stoklosa, Frank Schuler

LAYOUT/DESIGN Thomas Ullé

AUTOREN Christina Surer, Ernst-Otto Münch, Markus Rehm, Mario Viska, Robert Schlep, Dieter Schmidt-Volkmar, Beate Rudolf, Antje Boetius, Harald Lemke, Ulrich Grillo, Reto Aschwanden, Maximilian Gege, Bernd Mesovic, Winfried Randerath, Christine Thürmer, Annette Kast-Zahn, Andreas Specht, Viola Bullmann, Florian Sicks, Unser Sandmännchen

FOTOS Titelbild: iStock./StudioThreeDots, iStock./Geber86, iStock./Maxi-photo, iStock./yulkaopkova, Markus Rehm: TSV Bayer 04 Leverkusen, Sandmann: rbb/scopas medien AG, Ulrich Grillo: BDI, Dieter Schmidt-Volkmar: Landessportverband Baden-Württemberg, Maximilian Gege: B.A.U.M., Beate Rudolf: DIMR/S. Pietschmann, Robert Schlep: Mira Hampel

LEKTORAT Frank Buchstein

DRUCK Axel Springer AG, Druckhaus Spandau

KONTAKT ZUM VERLAG

redaktion@warumverlag.de | ideen@warumverlag.de
Tel: 030 2844 9977 | Fax: 030 2844 9979 | www.warumverlag.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt Einsendungen aller Art übernimmt der Verlag keine Haftung.

Gerichtsstand und Erfüllungsort: Berlin

Anzeigenpreise: Preisliste 3, gültig ab 01.01.2016

Das +3 Magazin ist immer kostenlos. Es erscheint monatlich an einem Freitag in der Süddeutschen Zeitung mit 300.000 Exemplaren. Das Abonnement kostet soviel wie die Portokosten: 1,45 € pro Monat.



GELTEX[®]inside

Hunderttausende können nicht irren.
Sie schlafen auf Matratzen mit GELTEX[®]inside.
Und wann kommen Sie dazu?



Matratzen mit GELTEX[®]inside stützen den Körper in seiner Position und nehmen den Druck dort weg, wo er entsteht. Denn GELTEX[®]inside sorgt für die besondere Balance aus Körperunterstützung, Druckentlastung und Atmungsaktivität. In Summe bedeutet das einfach besser schlafen! Und damit man diesen Schlafkomfort auch in modernem Design genießen kann, passen die GELTEX[®]inside Matratzen ideal zu unseren Boxspringbetten. Jetzt konfigurieren unter www.schlaraffia-boxspring.de

www.schlaraffia.de



SCHLARAFFIA[®]

