

# Heldenmarkt

MESSE FÜR NACHHALTIGEN KONSUM



20./21. FEBRUAR 2016 | Hamburg | Cruise Center Altona

## SAMSTAG

### VORTRAGSRAUM

**11:00 Goodbye Muskelkater - hello Bestzeit!**  
Leistungssteigerung durch pflanzliche Ernährung  
Ben Urbanke, Extrem-Radsportler

**12:00 Chancen und Grenzen des Fairen Handels**  
Katharina Mittenzwei, hamburg mal fair

**13:00 Tod in der Tütensuppe:**  
Palmöl und seine Alternativen  
Lea Horak, Rettet den Regenwald e.V.

**14:00 Sozialunternehmertum – ökonomisch die Welt verbessern?**  
Lasse Kroll, LemonAid Beverages

**15:00 Durchblick im textilen Siegel-Dschungel**  
Linda Holldorf, Avocado Store

**16:00 WORKSHOP:**  
Versicherungen aus der Zukunft denken  
Andreas Wietholz & Claudia Albert; Vorstand Verein für alternative Versorgungskonzepte e.V.

**17:00 Warum Shampoo krank macht**  
Barbara Thormählen, Netzwerkerin für nachhaltigen Konsum

**18:00 FILM (30 min) & DISKUSSION:**  
Die Lebensmittelretter  
Foodsharing Hamburg  
Dokumentation über und mit Foodsharing Hamburg

### HAUPTBÜHNE

**12:30 Tombolaverlosung**  
mit Lovis Willenberg

**14:30 Tombolaverlosung**  
mit Lovis Willenberg

**15:30 Clean Eating & Superfoods**  
mit Marcus Schall, SuperGoodFood  
Zuschauen und auf den Geschmack kommen: Wie funktioniert der Einstieg in eine nachhaltige, gesündere Ernährung? Marcus zeigt, wie es geht und welche kulinarischen Leckerbissen möglich sind – zum einfachen Nachmachen empfohlen! #unfuckyourfood!

**16:30 Tombolaverlosung**  
mit Lovis Willenberg

**17:30 Smoothie Bike und PechaKucha**  
mit Foodsharing Hamburg  
Schwingt Euch aufs Smoothie Fahrrad, mit dem Ihr gerettetes Obst zu köstlichen Vitaminbomben strampeln könnt! Was steckt hinter geretteten Lebensmitteln, wie entstand Foodsharing? Der Hamburger Foodsharing-Botschafter Florian Gössele beantwortet Euch Fragen im PechaKucha Stil: 20 Antworten à 20 Sekunden – Wissen kompakt!

**19:00 Tombolaverlosung**  
mit Lovis Willenberg

## SONNTAG

### VORTRAGSRAUM

**12:00 Vegane Ernährung**  
Kim Strupp, Ökomarkt Hamburg

**13:00 Neustart: Das Ende der Wirtschaft, wie wir sie kennen. Ab jetzt zählt der Mensch.**  
Patrick D. Cowden & Erfried Pahlen, Beyond Leadership

**14:00 Green Finance – wenn das Gewissen entscheidet**  
Jan Sachau, ecoplanfinanz

**15:00 Eine Zukunft für die Meere**  
Dr. Onno Groß, DEEPWAVE e.V.

**16:00 Wanted! Faire Computer**  
Sebastian Jekutsch, AK Faire Elektronik Hamburg

**17:00 Cradle to Cradle:**  
Die nächste industrielle Revolution  
Markus Marienfeld & Jan Eggers, Cradle to Cradle e.V.

### HAUPTBÜHNE

**12:30 Tombolaverlosung**  
mit Lovis Willenberg

**13:30 Die Zukunft isst gesund – ein neues Verständnis von gesunder Ernährung**  
mit Niko Rittenau, Ernährungsberater  
Egal ob das Ziel Gewichtsreduktion, mehr Leistungsfähigkeit oder ein besseres Körpergefühl ist – der Ernährungsberater bringt mit seinem Konzept eine neue Sichtweise auf Ernährung und verbindet fast vergessene Verarbeitungsmethoden mit den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft.

**14:30 Tombolaverlosung**  
mit Lovis Willenberg

**15:30 Smoothie Bike und PechaKucha**  
mit Foodsharing Hamburg  
Schwingt Euch aufs Smoothie Fahrrad, mit dem Ihr gerettetes Obst zu köstlichen Vitaminbomben strampeln könnt! Was steckt hinter geretteten Lebensmitteln, wie entstand Foodsharing? Der Hamburger Foodsharing-Botschafter Florian Gössele beantwortet Euch Fragen im PechaKucha Stil: 20 Antworten à 20 Sekunden – Wissen kompakt!

**17:30 Tombolaverlosung**  
mit Lovis Willenberg

## GANZTÄGIGE AKTIONEN AN BEIDEN TAGEN

### AUSSTELLUNGEN

**Interaktiv: Mein ökologischer Fußabdruck**  
Der ökologische Fußabdruck zeigt, wieviel Ressourcen wir durch unseren Lebensstil verbrauchen. Hier kann das eigene Handeln überprüft und der daraus resultierende Flächenverbrauch ermittelt werden. Eine Ausstellung von Brot für die Welt.

**Interaktive Ausstellung zu Cradle to Cradle**  
Hier dreht sich alles um Abfall und Ressourcen: Nach dem Zuordnen von verschiedenen Kunststoffen, werden Produkte gezeigt, die komplett weiterverwendet werden können.  
→ am Stand von Cradle to Cradle

### AKTIONEN FÜR ALLE

**Stoppt Lebensmittelverschwendung!**  
Testet Euer Wissen zur globalen Lebensmittelverschwendung bei unserem interaktiven Quiz und erfahrt, was Ihr dagegen tun könnt!  
→ am Stand von Foodsharing

**Aus Alt wird Neu: Reparatur-Werkstatt**  
Gerät kaputt? Wegwerfen? Denkste! Hier können unter Anleitung verschiedenste Dinge und kleinere elektronische Haushaltsgeräte selbst repariert werden.  
→ am Stand von MURKS? NEIN DANKE!

**Mit dem Palmölquiz nach Borneo**  
Bei uns ist Palmöl eine günstige Zutat in unserem Essen, am anderen Ende der Welt zerstört es die Natur. Deckt im Quiz die Verstecke des Öls auf und erfahrt, welche regenwaldfreundlichen Alternativen es gibt.  
→ am Stand von Rettet den Regenwald

**Druckwerkstatt: \*Stempeln, Drucken, Malen\***  
Gestalte Deine eigene Spielwiese auf Papier mit handgeschnittenen Stempeln und der künstlerischen Technik Monotypie.  
→ am Stand von Spielwiese - nachhaltiges Spieldesign

**Nachhaltiger Konsum? So einfach kann Dein Beitrag sein**  
Wieviel Futtergetreide wird für 1 kg Rind-, Schweine- oder Hühnerfleisch benötigt? Testet Euer Wissen und erfahrt mehr zum Thema Fleischkonsum und welche Alternativen es gibt!  
→ am Stand vom Ökomarkt

**Peeling selbst gemacht**  
Lernt, wie Ihr mit einfachen Mitteln Euer eigenes Peeling für die Körperpflege herstellen könnt und dabei eine 100%ige Materialkreislaufrfähigkeit gewährleistet.  
→ am Stand von Cradlelution

**Limonade wächst nicht im Supermarkt!**  
Ein gutes Erfrischungsgetränk aus echten und frischen Zutaten und gar nicht schwer selbst zu machen: Frische Limetten schneiden, auspressen, Rohrzucker rein, Wasser dazu – und fertig. Erstellt Dir Deine eigene Limonade mit an unserer Limo-Station!  
→ am Stand von LemonAid

**Parcours in die Dunkelheit**  
Achtsam miteinander: Dieser Parcours offenbart eine Welt vollkommener Dunkelheit. Spürt, wie sich Eure Sinne schärfen und nehmt Eure Umgebung und Mitmenschen auf neue Art und Weise wahr.  
→ im Außenbereich am Stand von Christoffel-Blindenmission

### SPEZIELL FÜR KINDER

**Holzwerkstatt: Hafen der Träume**  
Lass Dich inspirieren von den vorbeifahrenden Schiffen und bau Dir Dein eigenes Segelboot oder Hafenschlepper mit dem Du um die Welt schipperst!  
→ am Stand von Die Werkkiste

### Jede Eintrittskarte ist ein Los für die Tombola!

Einfach den perforierten Teil mit der Losnummer abreißen, in die Tombola-Box auf der Hauptbühne einwerfen, während der Ziehung dabei bleiben und mit etwas Glück tolle Preise unserer Aussteller gewinnen. Die Losziehungen finden alle zwei Stunden statt. Jedes Los ist für eine Ziehung gültig.

