

# \* GESUNDHEITS Journal

DAS MAGAZIN IHRER BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER 02|13

*So läuft es mit Baby* Finanzielle und andere Hilfen, die Ihnen jetzt zustehen  
\* *Leben gerettet* dank Organspende – zwei Betroffene erzählen \* *Unser Spezial: Teilen & Tauschen* – endlich mal ein sinnvoller Trend Über Tauschbörsen und Konsumstreik \* *Wassermarsch* Aquagymnastik für alle \* *Quiz*

IM SOMMERWUNDERLAND

## Richtig gute Tomatenrezepte





**THEMENSPEZIAL:**

# Es wird geteilt!

*Lasst uns teilen!* Endlich mal ein Trend, der wirklich Sinn macht und hoffentlich mehr als nur eine schnelle Modeerscheinung ist \* *Hans im Glückstausch* Vom Kugelschreiber zum Auto – so tauscht man sich reich \* *Am Anfang steht das Ich* Wann und wie lernen wir teilen? \* *Kolumne* Fürs gute Gewissen: Shoppingstopp



# Lasst uns **teilen!**

Revolution oder Modeerscheinung? Teilen und Tauschen ist in jedem Fall **ein Trend, hinter dem mehr steckt als nur Fun!**

—— Text Barbara Lang

**Die Idee ist alles andere als neu.** Menschen haben schon immer geteilt und getauscht – seit jeher. Die gemeinschaftliche Nutzung von Gütern ist älter als die Erfindung des Geldes. Doch nun wird das Teilen und Tauschen wie eine alte Tradition entstaubt und neu vitalisiert. Denn diese uralte religiöse Tugend, diese praktische Sozialkultur ist vielen von uns abhandengekommen oder zumindest in Vergessenheit geraten. In den Jahrzehnten des Wirtschaftswachstums, der Globalisierung, der Virtualisierung waren Kaufen und Besitzen vorzeigbare Werte: „Mein Haus, mein Auto, mein Boot.“ Wer teilte oder tauschte, hatte es nötig, war ein armer Schlucker oder von der Kirche oder Wohlfahrtsverbänden. Darüber hinaus hielten sich, allenfalls Studenten vorbehalten, noch ein paar Mitfahr- und Mitwohnzentralen, die gute alte WG und das gelegentliche Trampen wie nostalgische Relikte aus einer fernen Zeit. Doch sie waren

Übergangslösungen, Provisorien, manchmal regelrechte Zwangsgemeinschaften auf einem Weg ins echte, eigene Leben, mit der anvisierten klaren Abgrenzung zwischen Mein und Dein.

## **Der neue Trend kultiviert das Unser**

„Collaborative Consumption“ lautet das dazugehörige Zauberwort in Neudeutsch. Schöner: gemeinschaftlicher Konsum. Und der hat das Zeug zu einem ganz neuen Lebenswurf, ja, zu einer echten Revolution! Denn immer mehr Menschen haben die Nase voll vom Mehr-Haben, Mehr-Ansammeln, Mehr-Wegwerfen und abermals Mehr-Kaufen. Sie wollen nachhaltig und verantwortungsvoller mit den Ressourcen dieser Welt umgehen. Und: Sie sehen es nicht mehr ein, viel Geld für Geräte auszugeben, deren Lebensdauer vom Hersteller so gemacht ist, dass sie früher kaputtgehen, deren Akkus nicht austauschbar

oder Ersatzteile nicht erhältlich sind. Wertarbeit? Fehl-anzeige! Reparatur? Lohnt nicht! Diese Schraube des ex-zessiven Konsums dreht sich nun schon seit Jahrzehnten nach oben. Aber es scheint, als wären wir am Endpunkt angekommen: Mehr geht nicht mehr! Und der Überfluss

### Leihbücherei und Mitfahrzentrale gibt's schon lange – doch das hier ist anders!

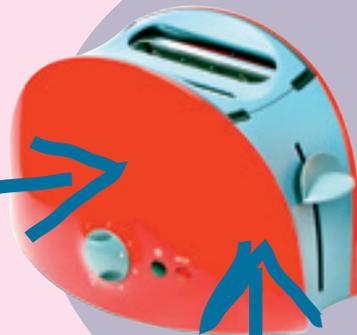
wird für viele zum Überdruß. Dass die „Sharing Economy“ unsere Wirtschaft ins Wanken bringen könnte, befürchten Experten nicht. Die großen Konzerne sind längst auf den nachhaltigen Zug aufgesprungen, nehmen gebrauchte Ware zurück oder geben Neuware gegen Leih-gebühr ab (zum Beispiel beim Carsharing).

### Schnell getauscht

Dank Internet und Smartphone sind moderne Tausch- und Leihaktionen schnell und grenzenlos möglich. Aus dem Mitteilungsbedürfnis auf Facebook & Co. wurde ein Miteinander-teilen-Bedürfnis auf food-sharing.de, kleiderkreis.de, leihdirwas.de oder der kostenlosen iPhone-App „Why Own It“. Da wird bei swapstyle.com schnell mal das World Wide Web zur World Wide Wardrobe umgemünzt. Da kann man unter parkatmyhouse.com eine begehrte Parklücke in London buchen oder über airbnb.com eine private Übernachtungsmöglichkeit in aller Welt. Wer lieber gemeinschaftlich gärt, wird auf landshare.org fündig oder leiht bei meine-ernte.de eine Ackerparzelle nebst fachlicher Gärtnerberatung. Und ganz nebenbei kommt die anonyme Virtualwelt von >

Heute teilt man übrig gebliebenes Essen (zum Beispiel vor der Urlaubsfahrt) oder verscherbelt online seine nicht mehr passenden Kleidmotten. Und auch große Stadtgärten werden zusammen bepflanzt und gemeinsam geerntet.





## „Teilen & Tauschen: aus der Not geboren und jetzt zum Trend erkoren“

einst zurück ins reale Leben. Webkontakte remutieren zu echten Menschen, die am anderen Ende der Stadt oder der Welt etwas zu bieten haben. Nicht selten lernt man sich beim Tauschen und Teilen persönlich kennen – ein schöner und nicht zu unterschätzender Nebeneffekt.

### Das Zeitkonto als Tauschwährung

Es ist eine soziale Bewegung, die gerade in Krisenzeiten den Wert von Geld und Besitz zu Recht infrage stellt und eine neue Kultur des Gebens, Nehmens und vor allem des Vertrauens etabliert. Angestrebt ist das faire Miteinander! Ich besitze etwas, was du brauchst? Ich kann etwas, das dir weiterhilft? Was kannst du mir dafür bieten? Auf diesem Markt zählen Talente und Kenntnisse mindestens genauso viel wie Geld und Waren. Ein beruhigendes Gefühl in einer Welt, in der Lebens- und Arbeitserfahrung sonst kaum noch gefragt sind! Und ein weiteres wertvolles, aber längst verschmähtes Gut erlebt beispielsweise mit den neuen regionalen Tauschringen ein Revival: die Zeit. Als geldlose Währung wird sie Teilnehmern –

unter ihnen auch Kleinunternehmer – gutgeschrieben. Nach dem Motto „Toaster reparieren gegen Babysitting“ verrechnet man Dienstleistungen à la Nachbarschaftshilfe nach Stunden. Senioren können auf diese Weise sogar ein Zeitkonto als Altersvorsorge anlegen, auf das sie dann zurückgreifen, wenn sie hilfsbedürftig werden. Mittlerweile

**18- bis 24-jährige Konsumenten heißen „Millennials“. Sie shoppen heute nachhaltig, denn sie leiden unter den Folgen der Zügellosigkeit voriger Generationen**

wurde das „soziale Einkaufen“ in Supermärkten etabliert: Dabei kaufen die Kunden für Arme mit ein und lassen dies über Kirchenorganisationen an Bedürftige verteilen. Im klammen Griechenland boomen solche Tauschnetzwerke längst – wenn der Staat nicht mehr hilft und auffängt, müssen das die Mitmenschen wieder tun ... Es gibt sicher weitaus schlechtere Trends, die globale Gesellschaften und Krisen hervorgebracht haben! \_\_\_\_\_

Clever tauschen: vom Kuli über Türgriffe zum Auto ...



# Hans im Glückstausch

**Kann Tauschen reich machen?** Mindestens drei Jungs würden die Frage mit Ja beantworten: Hans, Kyle und Max haben sich reich getauscht – jeder auf seine Weise!

—— Text Barbara Lang

**Reichtum ist wie Glück relativ.** Wir alle wissen – auch wenn wir das gelegentlich vergessen –, dass Geld und Besitz nicht glücklich machen. Zumindest nicht automatisch. Im Märchen führt uns der glückliche Hans dies drastisch vor Augen: Er scheint ein glücklicher Mann zu sein, weil er einen großen Klumpen Gold besitzt. Doch wird ihm der Reichtum mit der Zeit zur Last, das Tragen beschwerlich, und Hans tauscht das Gold unterwegs gegen ein flottes Pferd ein, das ihn geschwind davonträgt. Als ihn das Pferd abwirft, verliert es in seinen Augen seine Attraktivität und er tauscht es gegen eine gemütliche Kuh. Und so handelt sich Hans von einem Gut zum anderen, bis er am Ende gar nichts mehr hat. Dennoch erscheint jeder Handel ihm als eine Verbesserung.

## Tauschen Sie sich reich

Diesen fast schon anarchischen Gedanken trieb 2005 der 26-jährige Kanadier Kyle McDonald auf die Spitze. Sein Ziel: durch ehrliche, aber geschickte Tauschgeschäfte von der Büroklammer zum Eigenheim zu kommen! Mit

Internetpräsenz und großer medialer Aufmerksamkeit gelang das dreiste Unternehmen innerhalb eines Jahres. Lediglich 14 Tauschgeschäfte waren nötig: vom Stift zum Türknauf, Campingkocher, Stromgenerator, Motorschlitten, Lastwagen und so weiter. Sogar ein Plattenvertrag, ein Tag mit Alice Cooper und eine Rolle in einem Film waren Zwischenstationen auf dem Weg zum schnuckeligen, eigenen Häuschen in einem kleinen kanadischen Dorf!

## Der Tauschtraum vom Auto

Von Kyle inspiriert, versuchte auch ein junger deutscher Student, sich seinen Traum zu ertauschen. Unter dem Motto „Von der Karte zur Karre“ startete er 2007 sein Projekt, an dessen Anfang eine Autogrammkarte und am Ende ein eigenes Auto stehen sollte. Allen Unkenrufen zum Trotz hatte Max Raschke nach nur 220 Tagen sein Ziel erreicht: ein schwarz-silbernes Opel Ascona Cabrio mit 86.000 gefahrenen Kilometern. Nicht gerade ein Neuwagen, aber Max war eine Zeit lang der vielleicht glücklichste Mensch unter der Sonne! \_\_\_\_\_

Fotos: fotolia (4), iStockphoto (2)

# Am Anfang **steht das Ich**

Erst wenn das **Ego ausführlich entdeckt** und befriedigt wurde, nehmen wir den anderen wahr und teilen ...

—— Text Lara Buck





### **Gefühl und Gehirn – das Dreamteam:**

Erbanlagen, Erziehung, Empathie und Hirnleistung – es müssen mehrere Faktoren stimmen, damit aus einem kleinen, zunächst Ich-konzentrierten Kind ein sozial und gerecht handelnder Mensch wird. Vor allem muss das Kind Zeit, Raum und Verständnis bekommen, um sich altersgemäß entwickeln zu können. Positive Vorbilder und Erfahrungen, die das Kind für Gemeinsamkeiten begeistern, fördern das Sozialverhalten enorm!

### **Erst ich, dann du:**

Vor dem Teilen steht das Haben. Heißt: Ehe ein Kleinkind die soziale Fähigkeit des Teilens entwickeln kann, muss es erst einmal das Besitzen kennenlernen. Dies beginnt ganz allmählich mit der Beschäftigung. Egal ob teures Spielzeug oder leere Cremedose – anfangs ist alles wichtig und wertvoll. Das Kleinkind empfindet „meins“ zunächst als „ich“: Die Schaufel ist wie die gefühlte Verlängerung der Hand. Klar, dass man da einen Teil seiner selbst nicht gerne abgibt!

### **Mitgefühl vorausgesetzt:**

Ein Kleinkind wird erst freiwillig teilen, wenn es Empathie empfinden kann – also etwa ab drei, vier Jahren. Dann beginnt das Kind erstmals, zu bemerken und mitzufühlen, wenn jemand traurig ist oder sich freut. Soziales Verständnis und Verhalten erweitern sich schrittweise – vor allem wenn Kinder ihre Selbstwirksamkeit spüren: „Gebe ich ein Gummibärchen ab, freut sich Max!“

### **Freude am Zusammengehören:**

Experten wissen, dass der neue Teilen- und Tauschen-Trend ein starkes Bedürfnis in uns befriedigt: nämlich Teil einer Gemeinschaft zu sein. Denn beim Gefühl, ausgeschlossen zu sein, regen sich in unserem Gehirn dieselben Areale wie bei körperlichem Schmerz. Häufig trat der Konsum als Ersatzbefriedigung an diese Stelle. Doch Beziehungen und Gemeinsamkeiten machen uns glücklicher und gesünder.

### **Tierischer Trend:**

Der Teilen-Trend macht auch vor der Affenwelt nicht halt: Erst kürzlich bewiesen Bonobo-Affen aus dem Kongo geradezu altruistische Züge in einem Experiment: Obwohl sie ihr Essen auch allein verspeisen konnten, öffneten 9 von 14 beobachteten Tieren ihrem fremden Affennachbarn die Tür, um das Futter zu teilen. Der neue „Misser“ lud daraufhin oft den dritten Affen zum gemeinsamen Mahl ein.

BAZAR Chic

biete:

Chausures

Chic  
luxe

PINK

\* TAUSCHE

\* gegen  
Kleid



# Ich kauf nicht mehr

**Sharing ist das neue Shopping:** Es ist genauso befriedigend, aber um einiges besser fürs Gewissen und den Geldbeutel!

Text Barbara Lang Illustration Christian Barthold

**Es hat einige Zeit gedauert.** Das gebe ich zu. Denn wie fast alle Frauen liebe ich das Einkaufen: Schöne Dinge, nutzlose Dinge, dekorative Dinge, sinnvolle Dinge – ich gönne sie mir gerne und freue mich an ihnen. Oder soll ich sagen: freute? Denn seit einiger Zeit kann ich Shoppingtouren nicht mehr wirklich genießen. Das Vertrauen ist futsch! Neuerdings prüfe ich nahezu jede Ware mit den Sinnen eines Polizeispürhundes: Ich schnüffele an jedem Kleidungsstück, ich suche mit Argusaugen unter jeder Tomatenverpackung nach Schimmel, ich lese die kleinstgedruckten Zutatenlisten und gehe in Hab-acht-Stellung, wenn „China“ oder „Bangladesh“ auf einem Etikett steht. Größere Anschaffungen tätige ich kaum mehr, ohne vorher einen Warentest oder mehrere Kundenbewertungen gelesen zu haben. Ich vergleiche Internetpreise mit denen von Einzelhändlern und trage oder schicke alles Mögliche wieder zurück, wenn es sich als Schrott entpuppt.

## Shoppem war schon mal lustiger!

Aber man hat es mir vermiest. Ich fühle mich, als hätte ich mich überfressen und mir mit billiger Schokolade den Magen verdorben. Ich muss Ballast abwerfen! Nicht gerade eine Nulldiät – das endet nur im altbekannten Jo-Jo-Effekt. Aber ein gesundes Konsum-Slimming, bei dem ich Geld und

schlechtes Gewissen spare und trotzdem hie und da etwas Schönes genießen darf. Ohnehin gibt es nur noch einen Ort, an dem mein Gehirn ein günstiges Schnäppchen noch mit der vollen Dopamindosis belohnt, weil es weiß, dass der Billigpreis nicht auf Ausbeutung und miesem Material beruht: der Flohmarkt. Nachhaltig und originell. Flohmarkt und ich haben schon immer gut zusammengepasst. Deshalb bin ich jetzt auch neugierig auf seine jüngeren Brüder und Schwestern: Swap-Markets und Sharing-Projekte – ich hab richtig Lust darauf, sie alle kennenzulernen! Als letztes von vier Kindern wurde mir das Teilen und Tauschen in die Wiege gelegt. Wir waren schon im Vorschulalter Meister darin, unser Hab und Gut innerhalb der Kinderzimmer zu verchecken: „Meinen Vierfarbkuli gegen dein FC-Bayern-Halstuch.“ Auch später habe ich gute Erfahrungen gemacht mit Leihbüchereien, Carsharing und gemeinsamen Ferienhäusern. Warum also nicht auch Essen abgeben, Garten und Werkzeug teilen? Die fette Haben-wollen-Orgie der letzten Jahrzehnte ist vorbei! Zeit für etwas gesunde Bescheidenheit. Spaß muss dabei ja nicht fehlen! Ich werde mit einer Swap-Party in meinem Wohnzimmer beginnen: Mir fallen spontan ein paar begehrenswerte Teile von Freundinnen ein, die die nie tragen! Amüsanter, als in der Fußgängerzone nach ungiftigen Kleidern zu schnüffeln ...