

## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

erinnern Sie sich an das schlimme Erdbeben in Nepal? Lesen Sie, wofür die gesammelten Spenden verwendet werden. Gutes tun können Sie auch bei der alljährlichen Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“.

Der Herbst ist da, machen wir es uns gemütlich und werden uns bewusst, dass es den meisten von uns wirklich gut geht. Ach und wie war eigentlich das Kochevent am 10. Oktober? Die Fotos sprechen für sich.

Antje und Björn Seyler

## Spenden für Nepal



Norbert Nösing vom Verein Terra Humana mit Antje Seyler bei der Spendenübergabe

Ende April dieses Jahres erschütterten Erdbeben das Land Nepal. Jetzt steht der harte Winter bevor. 9000 Menschen kamen bei der Naturkatastrophe ums Leben, drei Millionen Bergbewohner wurden obdachlos. Um den Menschen in Nepal zu helfen, haben wir Spendenboxen in

unseren beiden Filialen aufgestellt. Insgesamt sind durch Ihre Spenden rund 650 Euro zusammengekommen. Herzlichen Dank! Das Geld wird für neues Mobiliar einer zerstörten Schule im Dolakha District verwendet.

Die Lage in Nepal ist weiterhin prekär. Durch die wirtschaftspolitischen Unruhen verläuft der Wiederaufbau in den betroffenen Regionen sehr schleppend. Außerdem stagniert der Spendenfluss, weil das Thema aus den Medien größtenteils verschwunden ist. Norbert Nösing vom Verein Terra Humana kümmert sich persönlich darum, dass jeder Cent auch tatsächlich dort ankommt, wo das Geld benötigt wird. Die Daten für weitere Spenden:

Bank: Volksbank Kurpfalz H+G Bank  
Empfänger: Terra Humana e.V.  
IBAN: DE09672901000022021117  
BIC: GENODE61HD3  
Verwendung: "Erdbebenhilfe Nepal"

Herzlichen Dank für Ihr Mitgefühl und Ihre Unterstützung!

## Werden Sie ein Becherheld

Nach durchschnittlich 15 Minuten werden Coffee-to-go-Einwegbecher zu Abfall. Pro Jahr kommt dadurch in Deutschland eine unvorstellbare Menge zusammen: Stündlich werden 320.000 Einwegbecher verbraucht. Das macht rund drei Milliarden Becher im Jahr. Für deren Herstellung werden zehntausende Tonnen Holz und Kunststoff sowie mehrere Milliarden Liter Wasser benötigt.

Kurzum: Coffee-to-go-Becher sind ein Symbol unserer Wegwerfgesell-

schaft und eine Belastung für unsere Umwelt. Was vielen Leuten nicht bewusst ist, Pappbecher sind innen kunststoffbeschichtet, der Becher darf also nicht in den Papiermüll, er muss in den Plastikmüll. Hinzu kommt, dass die Kunststoffbeschichtung innen und der Plastikdeckel häufig Weichmacher enthalten, die an das warme Getränk abgegeben werden. Recycelte Becher gibt es kaum, weil die Richtlinien zur Lebensmittelsicherheit Becher aus Altpapier verbieten – allzu oft ist es mit Mineralöl verunreinigt.



Es ist höchste Zeit umzudenken. Bei uns können Sie Ihr Heißgetränk in Ihren Mehrwegbecher einfüllen lassen. Die „Fair-To-Go“-Abgabe entfällt und zusätzlich erhalten Sie einen Preisnachlass von 10 Cent – so kostet Ihr Kaffee 20 Cent weniger und Sie sind ein Becherheld.



Werden Sie ein Becherheld!

## Bio-Märkte – Wieblingen & Handschuhsheim – Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr
Bio-Markt Handschuhsheim	Steubenstraße 52, 69121 Heidelberg	Tel. 06221 586 05 - 16	Mo. - Mi. 8 – 19 Uhr, Do. + Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 16 Uhr
Lieferservice + Webshop Catering	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 – 11/12 Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 9 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)



### Kochevent mit Björn Moschinski

Am 10. Oktober hatten wir den Vegan-Koch Björn Moschinski zu Gast. Viele Interessierte haben aus nächster Nähe zugesehen, wie unser Koch Florian Kniesbeck und Björn Moschinski vegane Leckereien zubereitet haben. Es hat uns allen großen Spaß gemacht und die Stimmung war super! Am Stand des Vereins „Vegan in Heidelberg“ gab es viele gute Gespräche. Ein rundum gelungener Tag.



Fair & Quer-Koch Florian Kniesbeck mit Björn Moschinski



### Weihnachten im Schuhkarton

Wie auch in den vergangenen Jahren beteiligen wir uns an der Aktion „Weihnachten Im Schuhkarton“. Die Kartons, liebevoll gefüllt mit Kleidung, Spielzeug, Süßigkeiten, Schulsachen und Hygieneartikeln, werden zu Weihnachten an Kinder aus hilfebedürftigen Familien vor allem in den osteuropäischen Ländern überreicht. Es ist eine wunderschöne Geste, die Kindern eine große Freude bereitet, deren Familien keine Geschenke kaufen können. Der logistische Aufwand und die vielen ehrenamtlichen Helfer wollen gut koordiniert werden, daher ist der letzte Abgabetag der Päckchen bereits am 15. November. Für weitere Informationen erhalten Sie bei uns in beiden Filialen Flyer mit detaillierten Angaben bezüglich Größe und Inhalt.

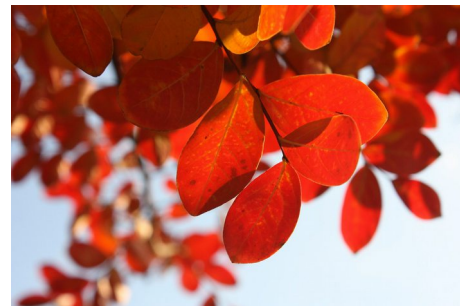


### Kostenfreie Vorträge BioTreff

Es gibt noch freie Plätze für unsere vielfältigen Vorträge. Freuen Sie sich auf folgende Termine, jeweils um 19 Uhr in unserem Bistrobereich in der Adlerstraße:

- **Dienstag, 11. November – Was ist Shiatsu?**  
Erleben Sie es selbst bei einer Schnupperbehandlung mit Ingrid Bühler und Henriette Rodriguez
- **Dienstag, 24. November – Room & Space Feng Shui**  
Infoabend und Gespräch mit Anra Högemann

Bei Interesse tragen Sie sich bitte in die Listen ein, die in Kürze in unseren beiden Filialen ausliegen werden.



Ihr Fair & Quer Team wünscht einen bunten Herbst!

### Impressum

Fair & Quer Naturkost  
Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1  
69123 Heidelberg

Umsetzung: Madlen Isleib

Reichweite dieses  
Newsletters: über 800

Fon: 06221 65 22 6 - 0  
Fax: 06221 65 22 6 - 20

[www.fairundquer.de](http://www.fairundquer.de)  
[kontakt@fairundquer.de](mailto:kontakt@fairundquer.de)

## Bio-Märkte – Wieblingen & Handschuhsheim – Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr
Bio-Markt Handschuhsheim	Steubenstraße 52, 69121 Heidelberg	Tel. 06221 586 05 - 16	Mo. - Mi. 8 – 19 Uhr, Do. + Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 16 Uhr
Lieferservice + Webshop Catering	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 – 11/12 Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 9 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)