

## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

was für ein farbenfroher Herbst! An jedem neuen Tag können wir versuchen, die Welt noch ein bisschen schöner zu gestalten.

Wir stellen um auf alternative Kassenbons. Lesen Sie außerdem, was Minimalismus mit Nachhaltigkeit zu tun hat und welche Geschenke nicht nur dem Beschenkten Freude machen.

Antje und Björn Seyler

## Der neue Ökobon spielt die Hauptrolle

Wie Sie bereits in unserer Juli-Ausgabe lesen konnten, haben wir uns intensiv mit dem Thema „giftige Chemikalien in Kassenbons aus Thermopapier“ beschäftigt. Da der Vorrat unserer bisherigen Bonrollen nun zu Neige geht, haben wir die ersten Kartons mit der ökologischen Alternative bestellt.



Der neue Bon wird in Deutschland ressourcenschonend hergestellt. Das Papier trägt das FSC-Label für verantwortungsvolle Forstwirtschaft und selbstverständlich enthält das Produkt keine Phenole. Der Kassenbon kann über das Altpapier entsorgt

werden, während herkömmliche Bons in den Sondermüll gehören.

## Was hat Minimalismus mit Nachhaltigkeit zu tun?



Minimalismus ist kein neuer Trend, vielmehr wird er in Zeiten des Überflusses und der Reizüberflutung wiederentdeckt. Tendenzen dieses Lebensstils kann man in allen großen Weltreligionen finden: Die Einfachheit als erstrebenswertes Ziel – diese Grundidee taucht in der Menschheitsgeschichte immer wieder auf. Minimalist ist, wer bewusst auf die Anhäufung materieller Dinge verzichtet. Sich für diese Art des Lebens zu entscheiden, kann nur der, der eine Wahl hat. Minimalismus ist also eine Form von Luxus. In Deutschland war Friedrich Nietzsche ein großer Verfechter eines einfachen Lebensstils, um die spirituellen Kräfte des Menschen zu steigern. Minimalismus kann aber noch viel mehr, man könnte sogar behaupten, dass er die Welt verändern kann. Minimalisten leben nachhaltiger und automatisch um-

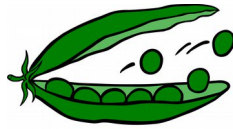
weltbewusster, ihre CO<sub>2</sub>-Fußabdrücke sind kleiner. Weniger Konsum und bewusste Kaufentscheidungen schonen Ressourcen. Wer Bücher ausleiht und nach dem Lesen weitergibt, senkt seinen eigenen Papierverbrauch und lebt somit umweltfreundlicher als jemand, der jedes Buch neu kauft und es nach dem Lesen in sein Regal stellt. Wir häufen so viele Dinge in unseren Häusern und Wohnungen an, dass wir in größere Wohnungen und Häuser umziehen müssen. Kistenweise schleppen wir dann unser Hab und Gut ins neue Heim. Jedes Ding, das wir besitzen, hält ein Stück unserer Energie fest. Viele Gegenstände in unserem Leben sind nicht mal mit positiven Gefühlen verbunden. Die Gitarre, die mich immer wieder von Neuem daran erinnert, dass ich eigentlich gern eine Gitarrenspielerin wäre. Das Buch das ich lesen müsste, um mich weiterzubilden und Wissen anzuhäufen. Oder was ist mit der Zeitung, die ich abonniert habe und die auffordernd auf dem Tisch liegt, wann soll ich Zeit finden, sie zu lesen? Im Internet lassen sich viele Anleitungen und Erste Schritte für eine neue Art der Freiheit finden. Weniger ist also wirklich mehr. Es geht nicht darum, am Ende nur noch genau 100 Dinge zu besitzen, sondern zu überlegen, was ich wirklich benötige für ein glückliches und erfülltes Leben.

## Nachhaltige Weihnachtsgeschenke

Wir stellen Ihnen Geschenke vor, die nicht nur dem Beschenkten Freude bereiten, sondern darüber hinaus ein soziales Projekt unterstützen.

## 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)



Ein solches Produkt ist die Hand und Body Lotion aus der FAIR Edition von i+m mit Orange und Vanille. (200 ml im praktischen Spender für 11,90 €)



100 % der Erlöse, die i+m aus dem Verkauf des Produktes erzielt, helfen Frauen in Sambia eine Zukunft zu ermöglichen. i+m hat bereits ein Frauenhaus errichtet und geht jetzt in die nächste Phase des Projektes. Die Frauen sollen in Zukunft unabhängig sein können. Daher wird hinter dem Frauenhaus Gemüse biologisch angebaut. Die

Frauen sichern sich dadurch eine gesunde Eigenversorgung und können eine Ausbildung in biologischer Landwirtschaft absolvieren. Eine weitere Ausbildungsmöglichkeit ist die zur Schneiderin innerhalb der Räumlichkeiten des Frauenhauses. Mit diesem Produkt unterstützen Sie den nächsten Schritt des Projektes, da Werkzeug, Setzlinge, Nähmaschinen, Nähutensilien, Stoffe und Lehrkräfte zur Realisierung benötigt werden.

### Tautropfen – Rosen statt Opium

Mit dem Kauf eines Produktes aus der Pflegeserie *jalé* von Tautropfen unterstützen Sie das Projekt *Rosen statt Opium* - gegen Drogen und Armut. In der iranischen Provinz Kerman werden edle Damaszener-Rosen in einer Höhe von 2.500 Metern angebaut. Das Besondere

daran: Diese Flächen wurden früher für den Anbau von Opium genutzt. Seit einigen Jahren pflegt Tautropfen die Partnerschaft mit den Bauern der Region und ermöglicht ihnen so ein selbst bestimmtes Leben.



*Einmal im Jahr von Anfang Mai bis Mitte Juni blühen die betörend duftenden, roséfarbenen Damaszener-Rosen.*

4.000 Kilogramm Rosenblüten ergeben einen Liter Rosenöl. Dieses kostbare Öl verleiht den Tautropfen *jalé*-Produkten eine harmonisierende Wirkung und einen einzigartigen Duft.

### Wellness und Kosmetik bei Fair & Quer

Unser schöner Wellness- und Kosmetikraum in der Adlerstraße kann für verschiedene Behandlungen, auch stundenweise, angemietet werden. Bei Interesse können Sie uns gerne kontaktieren.

Es gibt noch freie Termine für die Dr. Hauschka-Behandlungen mit der zertifizierten Naturkosmetikerin Elke Walterspiel. An den beiden Freitagen, 20. November und 11. Dezember, können Sie sich für einen Termin zwischen 10 und 17 Uhr anmelden und sich eine schöne Auszeit gönnen. Weitere Infos finden Sie auf unserer Internetseite und in unseren beiden Filialen.

### 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, 24. November – Room & Space Feng Shui**  
Infoabend und Gespräch mit Anra Högemann

- **Mittwoch, 2. Dezember – Salzluf und Salzsteine – gesunde Wirkung aus der Natur**

Im Gespräch mit Soana Schüler, Inhaberin des Salzraums in der Rohrbacher Straße, Heidelberg

Anmeldelisten liegen in unseren beiden Filialen aus.

Ihr Fair & Quer Team wünscht einen guten November!

### 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)