

# Gutes Leben – kostbares Wasser

Vorbereitungswoche: 11. bis 17. Sept. 2023

Aktionszeitraum: 18. bis 24. Sept. 2023

Die Erde hält ihre Gaben für uns bereit. Es liegt an uns Menschen, behutsam damit umzugehen und gerecht zu teilen. Das gilt insbesondere für das Wasser, denn ohne Wasser kein Leben.



*Wasser ist kostbar,  
Wasser ist Leben,  
Wasser ist ein Wunder!*

*Wenn wir das Staunen darüber  
nicht verlernen,  
werden insgesamt Dankbarkeit und  
Wertschätzung im Alltag wachsen.*

## Vorbereitungswoche: 11. bis 17. September 2023

### Aufgabe: Den Getränkekonsum einer Woche dokumentieren –

Drucken Sie für jedes Familienmitglied, das sich an der Aktion beteiligt, das „Dokumentationsblatt“ auf der nächsten Seite aus.

Damit soll bereits in der Woche von 11. bis 17. September der Getränkekonsum einer „normal-durchschnittlichen“ Woche festgehalten werden.

Gleich daneben wird vom 18. bis 24. September der Getränkekonsum der Aktionswoche notiert. Am Schluss wird ein Vergleich gezogen. Ist es gelungen, im Aktionszeitraum möglichst viel Leitungswasser und wenig andere Getränke zu konsumieren?

Selbstverständlich wird auch noch ein Vergleich unter den Familienmitgliedern angestellt, um festzustellen, ob und wem es gelungen ist, die Herausforderung dieser Woche gut zu bewältigen.

## Aktionswoche: 18. bis 24. September 2023

### Herausforderung: Wasser aus dem Wasserhahn

Es geht darum, eine Woche lang Wasser aus dem Wasserhahn zu trinken. Das Frühstück ist davon ausgenommen. Die Familienmitglieder verzichten auf Mineralwasser, Limonaden, Kaffee, Tee, alkoholische Getränke etc. und trinken Leitungswasser. Damit wird auch gleichzeitig an Verpackung gespart.

Auf Seite 10 finden Sie ein Dokumentationsblatt, mit dem der Wasser- bzw. Getränkekonsum dokumentiert werden kann – beachten Sie bitte die kurze Anleitung.

### Das haben wir für Sie vorbereitet:

Ab 18. September versorgen wir Sie jeden Tag mit einem Impuls, der zeigt, wie kostbar Wasser ist und wieso wir sorgsam damit umgehen sollten. Das Thema ist unerschöpflich, trotzdem versuchen wir, Sie sehr kompakt mit ein wenig Hintergrundmaterial zu versorgen.

### Alternative oder zusätzliche Aufgabe:

Sollten Sie bereits vorwiegend Leitungswasser konsumieren, können Sie in dieser Woche alternativ oder auch zusätzlich beim Essen ansetzen und im Aktionszeitraum verstärkt einfachere oder evtl. auch vegetarische oder vegane Speisen zu sich nehmen. Wir stellen Ihnen dazu noch einmal unsere vegetarische und vegane Rezeptsammlung zum Download zur Verfügung und einfache Impulse, um das Bewusstsein rund um das tägliche Essen und Trinken ein wenig zu schärfen.

