



Umweltschutz leicht gemacht



Handbuch für alle jungen Menschen und Jugendleitungen





Hast du das Handbuch digital geöffnet,
kannst du zu den entsprechenden Kapiteln
springen, indem du auf die Seitenzahl klickst.



Inhalt

Seiten 4-9 >	1	Einleitung
Seiten 10-15 >	2	Wieso Inklusion?
Seiten 16-19 >	3	Wieso Umweltschutz?
Seiten 20-55 >	4	Handlungsempfehlungen
Seiten 56-75 >	5	Inklusiv demonstrieren und protestieren
Seiten 76-85 >	6	Nachhaltige und inklusive Camps und Zeltlager
Seiten 86-203 >	7	Workshops und Spiele
Seiten 204-243 >	8	Glossar Einfache Sprache
Seiten 244-269 >	9	Anhänge zum Ausdrucken/Zusatzmaterial
Seiten 270-275 >	10	Wichtige Adressen, Links und Hinweise
Seiten 276-279 >	11	Impressum

01

Einleitung





Ihr seid Jugendliche oder junge Erwachsene und fragt euch, was es mit dem Thema Umweltschutz auf sich hat? Ihr möchtet wissen, was ihr in eurem Alltag für die Umwelt tun könnt?

Oder ihr seid Jugendleitungen in einer Jugendorganisation? Euch ist das Thema Umweltschutz wichtig und ihr möchtet es gerne in euren Gruppenstunden besprechen? Ihr plant eine Freizeit, ein Camp oder Zeltlager und es ist euch wichtig, dass es möglichst nachhaltig ist? Und das am liebsten auch noch inklusiv, damit ihr auch wirklich ALLE erreichen könnt?

Dann ist dieses Handbuch genau richtig für euch!



In diesem Handbuch findet ihr viele wichtige Informationen zu den Themen Inklusion und Umweltschutz. Ihr erfahrt, warum Demonstrieren und Protestieren ein gutes Mittel sein kann, um auf wichtige Themen aufmerksam zu machen. Außerdem findet ihr in diesem Handbuch viele Tipps, wie ihr ganz einfach in eurem Alltag etwas für die Umwelt tun könnt.

Auch viele Workshop-Ideen für eure Gruppenstunden sowie ein Kapitel über nachhaltige und inklusive Zeltlager findet ihr in diesem Handbuch.

Am Ende gibt es ein Glossar in einfacher Sprache. Dort werden viele Begriffe rund um das Thema Umweltschutz erklärt. Danach folgen noch hilfreiche Adressen und Links.

Die Besonderheit an diesem Handbuch ist, dass die Inklusion immer mitgedacht wird. Wir haben also versucht, eine möglichst einfache Sprache zu benutzen. Außerdem wurden alle Workshops im Rahmen unseres Projektes „Inklusion trifft Umweltschutz“ mit vielen verschiedenen jungen Menschen ausprobiert. Das Projekt wurde von der Aktion Mensch gefördert, dafür möchten wir uns sehr herzlich im Namen des Projekt-Teams und des Stadtjugendring Wiesbaden e. V. bedanken.



Viel Spaß beim Lesen! Wir hoffen, dass dieses Handbuch euch dabei hilft, das Thema Umweltschutz in eurem Alltag und in euren Jugendorganisationen zu bearbeiten.

Euer „Inklusion trifft Umweltschutz“-Team aus dem Stadtjugendring Wiesbaden e. V.

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH



Weitere Infos zum Handbuch:



Das Handbuch liegt ausgedruckt vor dir? Nutze den freien Platz links und rechts um deine Notizen einzutragen. 

In [Kapitel 9](#) sind alle nötigen Workshop-Ressourcen angehängt, die du für alle Kursteilnehmer*innen ausdrucken oder kopieren kannst.

02

Wieso Inklusion?

Inklusion bedeutet, dass alle Menschen dazugehören und bei allem mitmachen können.





Inklusion bedeutet, dass alle Menschen dazugehören und bei allem mitmachen können. Egal, wie sie aussehen, woher sie kommen, welche Sprache sie sprechen oder ob sie eine Behinderung haben. Alle Menschen gehören ganz normal dazu. Verschieden sein ist normal. Alle Menschen werden akzeptiert, wie sie sind.

Es gibt viele Gruppen von Menschen, die oft nicht so richtig dazugehören. Zum Beispiel Menschen, die aus einem anderen Land kommen, eine andere Sprache sprechen, anders aussehen oder eine Behinderung haben. Manche Behinderungen sieht man. Zum Beispiel, wenn jemand im Rollstuhl sitzt. Andere Behinderungen sieht man nicht. Zum Beispiel, wenn jemand eine Lern-Behinderung hat. Es gibt ganz viele Arten, verschieden zu sein. Deshalb gibt es auch kein Rezept für Inklusion.



Inklusion geht jeden etwas an. Sie funktioniert nur, wenn viele Menschen mitmachen. Sie hilft nicht nur Menschen mit Behinderung, sondern allen Menschen. Sie passiert aber nicht einfach so. Jeder Mensch kann etwas dazu beitragen. Jeder Mensch kann sich bewusst für Inklusion entscheiden und daran mitarbeiten.

Wenn ihr viel über Inklusion wisst, könnt ihr sie auch gut in eurem Alltag und in euren Jugendorganisationen umsetzen. Außerdem könnt ihr anderen zeigen, wie Inklusion funktionieren kann. Wenn Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer Freizeit lernen, wie leicht Inklusion sein kann, können sie als Erwachsene besser damit umgehen. Dann ist es für sie als Erwachsene ganz normal, dass alle dazugehören und bei allem mitmachen können.



Inklusion ist ein Weg, der kein Ende hat. Sie muss immer mitgedacht werden. Wenn ihr euch auf diesen Weg macht, werdet ihr sehen, dass es oft leichter ist als gedacht. Manchmal gibt es auch Probleme, die erst einmal schwer zu lösen sind. Auf eurem Weg gibt es kein „geradeaus gehen“: Ihr werdet immer wieder nach neuen Wegen suchen und neue Ideen haben. Inklusion bedeutet: Anfangen und ausprobieren. Entdecken, was schon geht und wo noch mehr möglich ist.



Für uns ist Inklusion sehr wichtig! Es ist uns wichtig, dass alle Menschen mitgedacht werden. Vor allem ist es uns wichtig, dass alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen mitmachen können. Alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben das gleiche Recht auf Freizeit. Alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben das Recht, etwas über den Umweltschutz zu lernen und sich für eine bessere Zukunft und eine bessere Umwelt einzusetzen. Wir finden: Der Umweltschutz geht alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen etwas an. Also ist es wichtig, dass auch alle die Möglichkeit dazu haben, sich dafür einzusetzen.

03

Wieso Umweltschutz?

**Das Thema Umweltschutz ist
sehr wichtig und geht uns
alle etwas an.**





Umweltschutz, Natur-Schutz, Klima-Schutz, Klima-Wandel, Klima-Krise, Klima-Katastrophe – das sind viele Worte, die sich alle mit demselben Thema beschäftigen: Die Erde ist in einem schlechten Zustand. Es wird immer wärmer auf der Erde, der Meeresspiegel steigt immer weiter an, Tier- und Pflanzen-Arten sterben aus, es gibt immer mehr Wetter-Extreme und Natur-Katastrophen, die Menschen, Tiere und Pflanzen bedrohen. Viele Menschen auf der ganzen Welt sind schon an den Folgen des Klima-Wandels gestorben, auch in Deutschland.

Das Klima verändert sich regelmäßig und das ist ganz normal. Den Klima-Wandel gibt es also schon immer. Aber wir Menschen haben dafür gesorgt, dass sich das Klima immer schneller verändert. So schnell wie noch nie. Und das ist sehr gefährlich für uns Menschen, aber auch für Tiere und Pflanzen und allgemein für die ganze Erde. Die Erde ist unsere Lebens-Grundlage. Ohne die Erde können wir nicht überleben. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene wollen noch lange auf der Erde leben. Sie wollen vor allem noch lange gut auf der Erde leben, ohne zu Hungern oder durch Wetter-Extreme und Natur-Katastrophen in Gefahr gebracht zu werden. Eine gesunde Erde ist unsere Zukunft!



Deshalb ist das Thema Umweltschutz sehr wichtig und geht uns alle etwas an. Es gibt viele Möglichkeiten, in unserem Alltag etwas für den Umweltschutz zu tun. Es gibt außerdem auch viele Möglichkeiten, in euren Jugendorganisationen etwas für den Umweltschutz zu tun. Egal, ob das in eurem Vereinsheim/eurer Einrichtung ist oder bei der Planung eurer Angebote und Freizeiten. Außerdem könnt ihr in euren Gruppenstunden und anderen Angeboten dafür sorgen, dass ihr eure Teilnehmenden an das Thema Umweltschutz heranführt. Je mehr eure Teilnehmenden zum Thema Umweltschutz wissen, desto mehr können sie auch in ihrem Alltag für den Umweltschutz tun. Das gilt natürlich auch für alle anderen Menschen – also auch für euch.

04

Handlungsempfehlungen

In diesem Kapitel findet ihr viele Ideen, wie ihr in eurem Alltag etwas nachhaltiger und umweltschonender handeln könnt.





In diesem Kapitel findet ihr viele Ideen, wie ihr in eurem Alltag etwas nachhaltiger und umweltschonender Handeln könnt. Aber auch viele Tipps, was ihr in euren Jugendorganisationen anders machen könnt, um etwas zum Umweltschutz beizutragen. Durch euer Verhalten habt ihr auch einen Einfluss auf eure Freund*innen, Familien sowie die Teilnehmenden in euren Jugendorganisationen. Und wenn alle nur ein wenig ihr Verhalten verändern und etwas nachhaltiger leben, hilft das unserer Umwelt schon sehr.

Dieses Kapitel ist in fünf Abschnitte aufgeteilt: Ernährung, Fortbewegung, Natur, Konsum und Ressourcen. In jedem Abschnitt findet ihr zu diesen Themen passende Handlungsempfehlungen sowie einige weitere Informationen. Die Liste unserer Ideen ist nicht vollständig. Es gibt so viele kleine Dinge, die wir alle im Alltag anders machen können, um die Umwelt zu schützen. Seht diese Liste also als eine Liste voller Ideen und Vorschläge. Es ist super, wenn ihr das eine oder andere in eurem Alltag ändern und umsetzen könnt, andererseits ist es nicht schlimm, wenn ihr nicht alles davon ändern könnt. Außerdem könnt ihr die Liste für euch persönlich erweitern und so auch noch viele weitere Beiträge zum Umweltschutz leisten.



Zuletzt möchten wir euch etwas Wichtiges sagen: Es ist super, wenn ihr in eurem Alltag nachhaltiger lebt und handelt. Es ist super, wenn ihr durch euer Handeln die Umwelt schützt und noch dazu ein Vorbild für andere Menschen seid. Am wichtigsten ist es jedoch, dass sich auf einer höheren Ebene etwas ändert. Denn in der Industrie und Wirtschaft passieren viele Dinge, die der Umwelt wesentlich mehr schaden, als ihr das in eurem Alltag tun könntet. Deshalb ist es wichtig, dass sich in der Politik und in den Gesetzen etwas ändert. Denn das hat dann wieder einen Einfluss auf die Industrie und Wirtschaft, zum Beispiel auf große Firmen und Konzerne. Ihr könnt dazu auch etwas beitragen: protestieren und demonstrieren! Wie ihr das genau macht, wird in diesem Kapitel kurz in den Handlungsempfehlungen erklärt. Im nächsten Kapitel geht es aber noch einmal ausführlich darum.



Handlungsempfehlungen: Ernährung

Kochen mit Deckel

Wenn ihr beim Kochen einen Deckel für eure Töpfe nutzt, reduziert sich die Kochzeit und dadurch der Energiebedarf. Das bedeutet, euer Essen ist schneller fertig und ihr verbraucht weniger Energie. Außerdem sollte der Topf immer möglichst genau auf die Herdplatte passen, denn wenn der Topf größer oder kleiner ist, wird dadurch ebenfalls Wärme und Energie verschwendet. Ihr könnt außerdem das Wasser im Wasserkocher vorkochen. Das spart ebenfalls Energie und Zeit.

Im Schnellkochtopf kochen

Wenn ihr einen Schnellkochtopf besitzt, solltet ihr am besten den verwenden. Das Essen ist schneller fertig, behält bei der Zubereitung mehr Nährstoffe und es wird weniger CO² ausgestoßen als beim Kochen mit herkömmlichen Töpfen.



Saisonale und regionale Lebensmittel kaufen

„Saisonale Lebensmittel“ nennt man Obst und Gemüse, das in der Jahreszeit, in der ihr es kauft, reif ist und geerntet werden kann. Am besten kauft ihr außerdem Obst und Gemüse, das auch in der eigenen Gegend wächst. Das bedeutet, dass das Obst und Gemüse nicht an weit entfernten Orten angebaut und geerntet und dann in eure Nähe gebracht wird. Das nennt man dann „regionale Lebensmittel“. Der Vorteil ist, dass diese Lebensmittel keine langen Transportwege hatten. Das spart Energie und Abgase.

Saisonale und regionale Lebensmittel findet ihr vor allem auf dem Wochenmarkt oder in Hofläden. Es gibt aber auch viele Supermärkte, in denen es saisonale und regionale Lebensmittel zu kaufen gibt.

Fleischkonsum reduzieren

Die landwirtschaftliche Tierhaltung, vor allem die Massentierhaltung, hat einen sehr großen, schlechten Einfluss auf das Klima.



Wir können sie aber auch durch unseren Konsum beeinflussen. In Deutschland produziert die Landwirtschaft viele Treibhausgase. Ein großer Teil dieser Treibhausgase entsteht durch die Haltung von Tieren für die Fleisch- und Milch-Produktion. Außerdem werden für die Herstellung dieser Produkte viele Ressourcen verbraucht, wie zum Beispiel Wasser und Energie. Die Tiere in der Massentierhaltung benötigen selbst viel Futter, um zu wachsen. Um dieses Futter anzubauen, benötigt man große Flächen. Um Futter für diese Tiere anzubauen wird mehr Fläche benötigt als für die pflanzliche Ernährung von Menschen: Bis die Tiere oder ihre Produkte von Menschen gegessen werden, haben sie das Vierfache der pflanzlichen Nahrung verbraucht, die für die Ernährung der Menschen ohne tierische Produkte nötig gewesen wäre. Häufig wird das Futter für die Tiere in deutschen Massentierhaltungen im Ausland angebaut und dann nach Deutschland geflogen. Oft sogar in Ländern, in denen viele Menschen an Hunger leiden, die die Flächen besser nutzen könnten, um für sich selbst Nahrung anzubauen. Den Fleischkonsum zu reduzieren oder ganz auf Fleisch zu verzichten ist kostengünstig und hilft der Umwelt, aber auch den Tieren, die in der Massentierhaltung ein trauriges Leben führen.



Margarine oder Öl statt Butter verwenden

Margarine wird im Gegensatz zu Butter aus Pflanzen gewonnen. Da für die Gewinnung der Margarine keine Kühe benötigt werden, ist die Margarine eine wesentlich nachhaltigere Alternative zu Butter, zum Beispiel zum Beschmieren von Brot. Zum Braten und Kochen könnt ihr alternativ Öl verwenden. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, Öl aus heimischen Ölsaaten zu verwenden, wie zum Beispiel Raps- oder Sonnenblumen-Öl.

Leitungswasser statt Plastikflaschen

Das Leitungswasser in Deutschland wird sehr streng geprüft, strenger als das Mineralwasser, das ihr im Supermarkt kaufen könnt. Es ist also sehr sicher, Leitungswasser zu trinken. Außerdem ist es klimafreundlicher, denn das Wasser kommt aus eurem Wasserhahn und muss nicht in Flaschen abgefüllt und über viele Wege in den Supermarkt transportiert werden. Vor allem Einweg-Plastikflaschen schaden der Umwelt.



Es ist aber nicht nur nachhaltiger, Leitungswasser zu trinken, sondern auch noch günstiger und praktischer, da ihr euch den Transport der Wasserflaschen nach Hause sparen könnt. Ein Liter Leitungswasser kostet ungefähr 4 Cent pro Liter, im Gegensatz dazu kostet Mineralwasser aus dem Supermarkt zwischen 18 und 27 Cent pro Liter. Wasser von bekannten Marken ist sogar noch teurer und kostet bis zu 1,30 Euro oder mehr.

Wenn ihr lieber Sprudelwasser trinkt, könnt ihr euch ein Gerät besorgen, das Leitungswasser mit Kohlensäure versetzt.

Wenn euer Leitungswasser zu sehr nach Kalk schmeckt, könnt ihr euch einen Wasserfilter besorgen. Wasserfilter gibt es entweder als Karaffen oder auch direkt als Aufsatz für den Wasserhahn.

Falls es doch mal Wasser in Flaschen sein muss, gilt: Mehrweg ist besser als Einweg und regional ist besser als international. Das bedeutet: Kauft lieber Mehrweg-Flaschen, diese werden hinterher nicht eingeschmolzen, sondern gereinigt und wiederverwendet. Und kauft lieber Wasser, das aus eurer Region kommt anstatt von weit weg, sonst hat das Wasser auch noch einen langen Transportweg hinter



sich, bei dem wieder viel Energie verbraucht und viele Abgase produziert werden.

Für unterwegs: Eigene Trinkflasche mit Leitungswasser mitbringen und immer wieder auffüllen. Das Zeichen auf der rechten Seite zeigt euch, welche Orte eine „Refill-Station“ sind. Also ein Ort, an dem ihr kostenlos Leitungswasser nachfüllen könnt. Der SJR hat übrigens auch eine Refill-Station.

Tipp für eure Jugendorganisation: Auch für eure Jugendorganisation kann es hilfreich sein, wenn ihr kein Wasser in Flaschen mehr kaufen müsst. Die Kosten für einen Wassersprudler und, wenn nötig, einen Wasserfilter sind im Vergleich zum Kauf von Wasser in Flaschen längerfristig günstiger.

Lebensmittel retten

In Deutschland werden jedes Jahr sehr viele Lebensmittel weggeworfen. Das bedeutet, dass sie nicht gegessen werden und stattdessen im Müll landen. Es ist wirklich viel – um genau zu sein, sind es 11 Millionen Tonnen! Das ist eine riesige Menge an Essen, die einfach verschwendet wird. Das ist nicht nur schade, sondern auch schlecht für die



Hinweise/Tipps





Umwelt. Denn um diese Lebensmittel herzustellen, wurden Ressourcen wie Wasser, Energie und Land verwendet. Deshalb ist es wichtig, dass wir versuchen, weniger Lebensmittel wegzuworfen und stattdessen Wege finden, sie zu retten und sinnvoll zu nutzen.

Lebensmittelrettung bedeutet, dass man Lebensmittel vor dem Wegwerfen bewahrt, sie an Menschen weitergibt, die sie brauchen können, oder selbst isst. Man sammelt zum Beispiel übrig gebliebene Lebensmittel von Supermärkten oder Restaurants ein, bevor sie schlecht werden. Diese Lebensmittel werden dann an Bedürftige verteilt, selbst gegessen oder anderweitig genutzt, damit sie nicht verschwendet werden. Das Ziel ist, die Menge an weggeworfenen Lebensmitteln zu reduzieren und gleichzeitig Menschen zu helfen, die nicht genug zu essen haben.

Um zu überprüfen, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, gibt es ein paar einfache Dinge, die ihr beachten könnt. Schaut euch zuerst das Mindest-Haltbarkeits-Datum auf der Verpackung an. Wenn das Datum noch nicht abgelaufen ist, ist das ein gutes Zeichen. Aber auch, wenn es schon abgelaufen ist, heißt das nicht direkt, dass das Lebensmittel schlecht ist und ihr es wegschmeißen müsst. Das Wort „Mindest-Haltbarkeits-Datum“ bedeutet, dass das Lebens-



mittel bis zu diesem Datum mindestens haltbar ist, nicht, dass es direkt danach schlecht ist. Verlasst euch beim Prüfen, ob ein Lebensmittel noch gut ist, lieber auf eure Sinne:

Betrachtet das Lebensmittel genauer. Schaut euch die Farbe, den Geruch und die Konsistenz an. Wenn das Essen komisch aussieht, seltsam riecht oder sich anders anfühlt als normalerweise, solltet ihr vorsichtig sein.

Ihr könnt auch einen kleinen Geschmackstest machen. Nehmt eine kleine Menge des Lebensmittels und probiert es. Wenn es komisch oder schlecht schmeckt, solltet ihr es lieber nicht essen. Auch wenn ein Lebensmittel geschimmelt ist, solltet ihr es lieber wegwerfen.

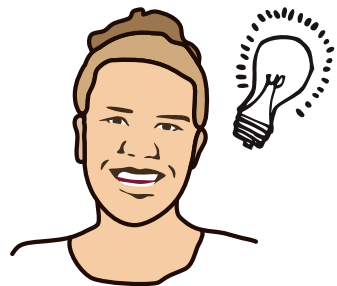
Es ist wichtig zu beachten, dass diese Methoden keine 100%ige Garantie geben können. Aber häufig können sie dabei helfen, besser zu beurteilen, ob ein Lebensmittel wirklich schlecht ist, oder ihr es noch verwenden könnt.



Ihr könnt auch etwas dazu beitragen, dass weniger Lebensmittel weggeworfen werden, indem ihr schon beim Einkauf darauf achtet, nur so viele Lebensmittel zu kaufen, wie ihr auch braucht. Manchmal kann es passieren, dass man aber doch zu viele Lebensmittel hat oder zu viel Essen gekocht hat. Dann könnt ihr diese

- Einfrieren
- Haltbar machen (zum Beispiel einkochen)
- Verschenken (zum Beispiel an Freund*innen, an wohnungslose Menschen oder in Foodsharing-Gruppen)

Hinweis/Tipp



Für eure Jugendorganisation: Wenn ihr eine Veranstaltung plant, könnt ihr über Foodsharing oder über die Lebensmittelrettung versuchen, Verpflegung zu organisieren. Ihr könnt auch einen Workshop zum Thema Lebensmittelrettung machen und eure Teilnehmenden dafür sensibilisieren. Falls euch an dem Tag des Workshops gerettete Lebensmittel zur Verfügung gestellt werden, findet ihr im Workshop-Teil dieses Handbuchs ein paar Möglichkeiten, wie ihr diese verarbeiten könnt. Aber auch im Internet werdet ihr sicher einige Rezept- und Verarbeitungs-Ideen finden.



Essen und Trinken „to go“

Wenn ihr Essen mitnehmen oder bei euch zuhause luftdicht verpacken wollt, nutzt dafür Brotdosen anstatt Plastiktüten. Eine super Alternative für Frischhaltefolie oder Alu-Folie sind zum Beispiel Bienenwachstücher, darin bleiben viele Lebensmittel besonders frisch.

Für Jugendleitungen: Auf [Seite 94](#) könnt ihr sehen, wie ihr Bienenwachstücher selbst herstellen könnt. Das könnt ihr in eurer Jugendorganisation auch prima als Workshop anbieten.

Fertiges Essen, das ihr unterwegs „to go“ kaufen könnt, ist häufig in großen Mengen Plastik verpackt. Wenn es euch möglich ist, nehmt euch also immer lieber vorbereitetes Essen von zuhause mit. Wenn ihr einen Ausflug plant, könnt ihr das Essen zum Beispiel auch schon am Abend vorher vorbereiten. Das Vorbereiten von Essen hat eine eigene Bezeichnung: Meal-Prepping. Dazu findet ihr viele praktische Tipps im Internet.

Auch für Kaffee und andere Heißgetränke unterwegs könnt ihr einen eigenen Becher mitnehmen, um Verpackungsmüll zu vermeiden.

Hinweis/Tipp





Frisch kochen anstatt Fertiggerichte oder Lieferservice

Zuhause ist es am besten, wenn ihr frisch kocht. Denn Fertiggerichte sind oft aufwändig verpackt und gleichzeitig auch nicht besonders gesund. Auch Essen vom Lieferservice erzeugt viel Verpackungsmüll und wird zusätzlich oft mit dem Auto zu euch nach Hause gefahren. Nicht bestellen bedeutet also: weniger Müll und weniger Abgase.



Handlungsempfehlungen: Fortbewegung

Öfter zu Fuß gehen

Das ist die umweltfreundlichste Art der Fortbewegung. Einfach mal zu Fuß gehen, anstatt das Auto, den Bus oder den Zug zu nutzen. Genauso gut ist es natürlich, mit dem Fahrrad, Skateboard, Tretroller oder Rollstuhl zu fahren.

Bus und Bahn nutzen

Falls eine Strecke zu weit ist, um zu Fuß zu gehen, ist es besser, wenn ihr den öffentlichen Personen-Nahverkehr (ÖPNV) nutzt. Das bedeutet, fährt lieber mit dem Bus oder der Bahn anstatt mit dem Auto. Falls es nicht anders geht, versucht, das Auto mit möglichst vielen Leuten zu besetzen. Ihr könnt zum Beispiel Fahrgemeinschaften bilden.



Fahrgemeinschaften bilden

Eine Fahrgemeinschaft bilden bedeutet, dass mehrere Personen sich zusammenschließen und gemeinsam in einem Auto fahren. Sowas ist zum Beispiel im Freundes- oder Bekanntenkreis möglich, um gemeinsam zur Schule, Uni, Arbeit oder zu Freizeitaktivitäten zu fahren. Es gibt aber auch Möglichkeiten, für eine längere Strecke eine Fahrgemeinschaft zu finden, oft sogar mit Personen, die man gar nicht kennt. Beispielsweise, um in eine andere Stadt zu fahren oder zu einem Konzert, Festival oder in den Urlaub. Im Internet gibt es dafür Seiten, auf denen man gezielt nach Fahrgemeinschaften für bestimmte Strecken und Zeitpunkte suchen kann. Wenn ihr eine Fahrgemeinschaft mit einer oder mehreren Personen bildet, die ihr nicht kennt, solltet ihr immer vorsichtig sein und auf euer Bauchgefühl hören. Wenn ihr euch unwohl fühlt, steigt nicht ein und sucht euch lieber eine Alternative. Sagt Freund*innen Bescheid, wohin ihr fahrt und mit wem ihr unterwegs seid, bleibt in Kontakt und meldet euch, wenn ihr gut angekommen seid. Ihr könnt auch zur Sicherheit wichtige Informationen an eure Freund*innen weitergeben, zum Beispiel das Kennzeichen des Autos, in dem ihr mitfahrt. So seid ihr auf der sicheren Seite und könnt trotzdem nachhaltig unterwegs sein.



Das Schöne an Fahrgemeinschaften ist, dass ihr soziale Kontakte pflegen und neue Leute kennenlernen könnt.

Car-Sharing

Car-Sharing ist ein englischer Begriff, der „Auto teilen“ bedeutet. Es gibt verschiedene Unternehmen, die Car-Sharing anbieten. Diese Unternehmen stellen dann Autos zur Verfügung, die von mehreren Personen genutzt werden können. Die Autos stehen oft an dafür vorgesehenen Parkplätzen, vor allem dort, wo häufig Autos für kurze Strecken gebraucht werden. Je nachdem, von welchem Anbieter die Autos sind, können diese über Internetseiten oder Apps ausgeliehen werden. Über die genauen Bedingungen und Regeln sowie über die Kosten müsst ihr euch bei den Anbietern informieren. Car-Sharing ist eine kostengünstige und nachhaltige Möglichkeit, sich für einen kurzen Zeitraum ein Auto auszuleihen, wenn man selbst keines besitzt. Zum Beispiel für einen großen Einkauf, einen Transport von Gegenständen oder um zu einem Ort zu gelangen, der zu Fuß oder mit dem ÖPNV schlecht zu erreichen ist.



Handlungsempfehlungen: Konsum

Verpackungen und Plastiktüten vermeiden

Plastik-Müll ist sehr schlecht für unsere Umwelt. Aber auch Verpackungen aus anderen Materialien sind oft unnötig und erzeugen viel Müll. Deshalb könnt ihr versuchen, so wenig verpackte Dinge wie möglich zu kaufen, aber vor allem Plastik-Verpackungen zu meiden. Ihr könnt zum Beispiel in „Unverpacktläden“ einkaufen, es gibt aber auch im Supermarkt viele Dinge, die ihr unverpackt kaufen könnt: Obst und Gemüse zum Beispiel könnt ihr einfach ohne Verpackung kaufen und euch die Plastiktüte sparen. Wenn es die Möglichkeit nicht gibt, die Dinge komplett unverpackt zu kaufen, kauft sie lieber in Papier, Pappe oder Gläsern anstatt in einer Plastik-Verpackung. Falls es nicht anders geht und ihr etwas in Plastik Verpacktes kaufen müsst, achtet darauf, dass die Verpackung möglichst klein ausfällt.

Versucht darauf zu achten, nicht mehr Plastik mit nach Hause zu nehmen als nötig. Nehmt euch zum Beispiel Tüten und Taschen von zuhause für euren Einkauf mit.



Wenn ihr loses Obst und Gemüse kaufen, es aber nicht aufs Kassenband legen wollt, könnt ihr euch auch einen Obst- und Gemüse-Beutel aus Stoff mitnehmen.

Manche Verpackungen lassen sich wiederverwenden, nutzt diese einfach weiter, dann braucht ihr sie nicht wegschmeißen.

Bibliothek statt Buchhandel

Bücher und andere Medien könnt ihr meist kostenlos oder für sehr wenig Geld in Bibliotheken ausleihen, anstatt diese im Buchhandel oder in anderen Läden zu kaufen. Das ist außerdem viel nachhaltiger, denn so können die Medien von vielen verschiedenen Personen benutzt werden. Außerdem spart das bei euch zuhause viel Platz.

Wenn ihr ein Buch doch lieber kaufen möchtet (oder müsst, zum Beispiel für die Schule), könnt ihr auch gebrauchte Bücher kaufen. Diese findet ihr auf dem Flohmarkt, in Antiquariaten oder auch im Internet.



Papierverbrauch reduzieren und Recyclingpapier verwenden

Recyclingpapier benötigt 60% weniger Energie als neu produziertes Papier. Das ist auch beim Klopapier so.

Wenn ihr Papier kauft, solltet ihr auf das Gütesiegel mit dem blauen Engel achten, außerdem auf das FSC-Label oder das Naturland-Logo. Diese Logos gewährleisten eine ökologische und sozial verträgliche Art der Waldwirtschaft.

Druckt nur aus, was wirklich nötig ist. Wenn ihr viele Seiten ausdrucken müsst, bedruckt das Papier am besten doppelseitig. Das spart gleichzeitig Geld und Papier. Falls ihr etwas einseitig Bedrucktes nicht mehr braucht, könnt ihr es als Schmierpapier benutzen.

Nehmt kein Papier an, das ihr nicht benötigt. Also zum Beispiel Flyer, Werbung, Prospekte, Magazine. Um diese ganzen Dinge nicht mehr in eurem Briefkasten zu haben, bringt einfach einen kleinen Hinweis an eurem Briefkasten an, auf dem „Keine Werbung“ steht.



Auch bei Servietten oder generell im Haushalt/in der Küche könnt ihr Papier einsparen. Nutzt zum Beispiel anstatt Papier-Servietten lieber Stoff-Servietten. Diese könnt ihr immer wieder verwenden und dann einfach in der Waschmaschine waschen. Anstatt Papier-Küchenrollen könnt ihr Lappen oder Stofftücher verwenden, diese können ebenfalls in der Waschmaschine gewaschen und immer wieder verwendet werden.

Für eure Jugendorganisation: Auf den Toiletten könnt ihr ebenfalls Papier einsparen, indem ihr statt Papiertüchern zum Abtrocknen der Hände Stoff-Handtücher bereitstellt oder eine Tuchrolle installieren lasst.

Kaputte Sachen reparieren

Versucht, kaputte Sachen zuerst zu reparieren, bevor ihr sie wegschmeißt und neu kauft. Wenn ihr beim Reparieren nicht weiterkommt, könnt ihr zum Beispiel in ein Repair-Café gehen oder eure Freund*innen oder Familie um Hilfe bitten. Oft kennt sich jemand damit aus und ihr spart auf diesem Weg Geld und handelt außerdem sehr nachhaltig.

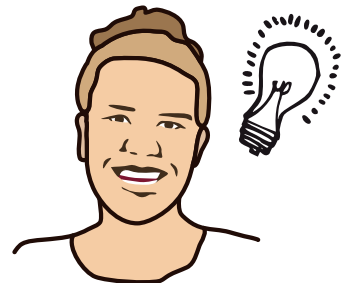
Hinweis/Tipp





Müll trennen

Müll trennen ist ganz leicht und ihr könnt damit beitragen, dass viel Müll neu verwertet werden kann (Recycling). Die meisten Wohnhäuser haben folgende Mülltonnen zur Auswahl: Papier (blaue Tonne), Plastik/Verpackungen (gelbe Tonne), Restmüll (schwarze Tonne) und Biomüll (braune Tonne).



Hinweis/Tipp Für eure Jugendorganisation: Stellt direkt mehrere Mülltonnen nebeneinander in eurem Gruppenraum auf. Beschriftet diese mit den passenden Bezeichnungen oder nutzt unsere Vorlagen ([Kapitel 9](#)) und hängt die jeweiligen Schilder an die Tonnen. Ihr könnt auch einen Workshop ([Seite 172](#)) dazu nutzen, um gemeinsam mit euren Teilnehmenden zu erarbeiten, welcher Müll in welche Tonne gehört.

Gebrauchte Kleidung anziehen

Für die Herstellung von Kleidung werden viele Ressourcen benötigt, wie zum Beispiel Wasser und Energie. Außerdem werden günstige Kleidungsstücke oft im Ausland von Menschen hergestellt, die dafür sehr wenig Geld bekommen und zu sehr schlechten Bedingungen arbeiten. Auch die



Materialien, die für die Produktion verwendet werden, sind billig, schlecht für die Umwelt und gehen außerdem schnell kaputt. Ein weiteres Problem von der Produktion im Ausland ist, dass die Kleidungsstücke einen weiten Weg transportiert werden müssen, bis sie hier in Deutschland in den Geschäften landen. Man nennt diese Kleidung auch „Fast Fashion“, das ist Englisch und bedeutet „schnelle Mode“. Das Design der Kleidungsstücke richtet sich danach, was gerade in Mode ist. Davon wird dann ganz viel und möglichst billig produziert, weil sich das gut und schnell verkauft. Die Kleidungsstücke, die nicht verkauft werden, werden weggeschmissen. Genauso wie die Kleidungsstücke, die online gekauft und dann zurückgeschickt werden. Viele Kleidungsstücke aus der „Fast Fashion“ bestehen aus Polyester. Für die Herstellung von Polyester wird sehr viel Erdöl benötigt und die Kleidungsstücke, die daraus entstehen, können nicht verrotten oder recycelt werden. Außerdem wird bei der Herstellung der verschiedenen künstlichen Materialien wie Polyester oder Viskose eine große Menge an Chemikalien verwendet, was schlecht für die Umwelt und schlecht für unsere Gesundheit ist. Wenn wir diese Kleidung bei uns zuhause waschen, werden diese Chemikalien und außerdem noch eine große Menge an Mikroplastik freigesetzt. All das gelangt dann in das Abwasser und somit in unsere Umwelt. Mikroplastik und kleinste Fasern aus die-



sen Kleidungsstücken können in Kläranlagen nicht richtig aus dem Wasser entfernt werden und gelangen somit im gereinigten Abwasser, in Gewässer wie Flüsse oder Meere oder in unser Trinkwasser. Ungefähr ein Drittel des gesamten Mikroplastiks in den Meeren kommt vom Waschen dieser Kleidungsstücke. All diesen Problemen könnt ihr entgegenwirken, indem ihr gebrauchte Kleidung kauft. In Second-Hand-Läden oder auf verschiedenen Online-Plattformen habt ihr die Möglichkeit, schöne Kleidung zu finden oder auch selbst weiterzuverkaufen, wenn ihr sie nicht mehr anziehen wollt. Je länger Kleidungsstücke im Kreislauf bleiben, also weitergetragen werden, desto besser ist es. Je öfter Kleidung gewaschen wurde, desto weniger Chemikalien befinden sich darin und desto weniger Mikroplastik löst sich daraus. Es ist also auch gut für eure Gesundheit, wenn ihr gebrauchte Kleidung kauft, die schon öfter gewaschen wurde. Auf der [Seite 273](#) findet ihr den Link zu Online-Plattformen, auf denen ihr gebrauchte Kleidung kaufen oder verkaufen könnt. Eine weitere gute Möglichkeit, an gebrauchte Kleidung zu kommen und gleichzeitig eure gebrauchte Kleidung loszuwerden, sind Kleider-Tausch-Partys. Zu einer Kleider-Tausch-Party bringt ihr Kleidungsstücke von euch mit, die ihr nicht mehr anzieht, und legt sie dort aus. Dafür könnt ihr euch dann andere Kleidungsstücke aussuchen, die ihr schön findet. Es gibt



öffentliche Kleider-Tausch-Partys und privat veranstaltete Kleider-Tausch-Partys. Auf jeder Kleider-Tausch-Party sind die Regeln und der Ablauf ein wenig anders, deshalb solltet ihr euch vorher darüber informieren. Auf [Seite 272](#) findet ihr den Link zu einer Homepage.

Ecosia statt Google nutzen

Google ist die bekannteste Suchmaschine im Internet und ihr kennt sie wahrscheinlich alle. Es gibt aber auch andere Suchmaschinen. Ecosia ist eine sehr nachhaltige Suchmaschine. Sie spendet mindestens 80 Prozent ihres Gewinns durch Werbeeinnahmen an Umweltschutz-Projekte. Vor allem an Projekte, die Bäume pflanzen. Wenn du Ecosia nutzt, kannst du also dazu beitragen, dass auf der ganzen Welt Bäume gepflanzt werden. Außerdem ist der Schutz deiner Daten bei Ecosia viel besser als bei Google. Du hast also auch selbst einen Vorteil, wenn du Ecosia nutzt.

Nachhaltigkeit im Badezimmer

Es gibt viele Möglichkeiten, im Badezimmer nachhaltiger zu sein. Zum Beispiel, indem ihr Naturkosmetik benutzt und versucht, auch bei Kosmetikprodukten auf Plastik zu verzichten. Der Begriff „Naturkosmetik“ ist leider nicht gesetz-



lich geregelt. Das heißt, Hersteller dürfen ihre Produkte ohne bestimmte Vorgaben als Naturkosmetik bezeichnen. Naturkosmetik sollte allerdings vor allem natürliche Materialien enthalten. Dagegen sollten in Naturkosmetik keine chemischen, künstlich hergestellten Inhaltsstoffe enthalten sein. In vielen herkömmlichen Kosmetikprodukten befinden sich hingegen viele chemische, künstlich hergestellte Stoffe, wie zum Beispiel Mikroplastik, künstliche Duftstoffe, Silikone oder Farbstoffe. Viele dieser Inhaltsstoffe sind schlecht für die Umwelt, aber auch schlecht für unsere Gesundheit. Um beim Kauf von Naturkosmetik ganz sicher zu sein, dass die Inhaltsstoffe auch wirklich größtenteils natürliche sind und auch das Tierversuchs-Verbot für Kosmetikprodukte eingehalten wurde, gibt es verschiedene Siegel. Das „NATURE-Siegel“ ist das bekannteste Siegel. Wenn ihr dieses Siegel auf einem Kosmetikprodukt findet, könnt ihr sicher sein, dass es sich wirklich um Naturkosmetik handelt. Weitere Siegel, auf die ihr achten könnt, sind das „Leaping Bunny“-Siegel und das „Vegan-Label“ der Vegan Society. Wenn ihr das „Leaping Bunny“-Siegel auf einem Kosmetik-Produkt findet, wisst ihr, dass es nicht an Tieren getestet wurde. Auch einzelne Inhaltsstoffe des Produkts dürfen nicht an Tieren getestet werden und der Hersteller darf auch keine Tierversuche in Auftrag geben oder sich daran beteiligen. Das „Vegan-Label“ der Vegan Society sagt



über das Produkt aus, dass darin keine Stoffe enthalten sind, die von Tieren stammen. Außerdem sind Tierversuche in der Entwicklung und Herstellung des Produktes verboten. Neben den Inhaltsstoffen eurer Kosmetik-Produkte lohnt es sich auch, auf die Verpackung zu achten. Viele Kosmetik-Produkte sind in Plastik verpackt. Gute Alternativen sind zum Beispiel feste Shampoos und Duschgele, diese halten meist auch länger. Aber auch flüssige Kosmetik-Produkte könnt ihr teilweise in nachhaltigen Verpackungen kaufen oder sogar in Unverpacktläden in eure selbst mitgebrachten Behälter abfüllen.

Auch beim Zähneputzen geht es nachhaltiger: Zum Beispiel mit Zahnbürsten aus Bambus und festen Zahnpasta-Tabs. Auch für viele andere Hygiene-Produkte gibt es umweltfreundlichere und gesündere Alternativen. Zum Beispiel könnt ihr anstatt Wattepadts oder Abschminktüchern wiederverwendbare Baumwollpads verwenden. Diese kann man übrigens ganz einfach aus alten Frotteetüchern selbst machen.



Auch für Wattestäbchen gibt es wiederverwendbare Alternativen. Beim Toilettenpapier lohnt es sich außerdem, recycelte Varianten zu verwenden. Ein weiteres großes Thema sind Perioden-Produkte. Durch die Nutzung von Tampons und Binden entsteht jeden Monat eine große Menge Müll. Außerdem sind in Tampons und Binden oft viele Chemikalien enthalten, die unserem Körper schaden können. Nachhaltige und gesündere Alternativen sind zum Beispiel Menstruationstassen oder Periodenunterwäsche.

Secondhand kaufen oder ausleihen

Nicht nur bei Kleidungsstücken ist es sinnvoll, gebraucht zu kaufen. Auch bei vielen anderen Gegenständen, die man im Alltag braucht, kann das eine umweltfreundliche und auch kostengünstige Alternative zu einem Neukauf sein. Durch den Kauf von Secondhand-Produkten trägst du dazu bei, dass weniger Müll produziert wird, weil weniger Dinge weggeschmissen werden, die noch gut weiterverwendet werden können. Dadurch müssen auch weniger Dinge neu hergestellt werden, wodurch Ressourcen gespart werden. Auch du hast dadurch Vorteile: Secondhand-Sachen kosten weniger Geld als wenn du all diese Sachen neu kaufen würdest. Dein Konsum-Verhalten verändert sich, du denkst bewusster darüber nach, wofür du dein Geld ausgibst und

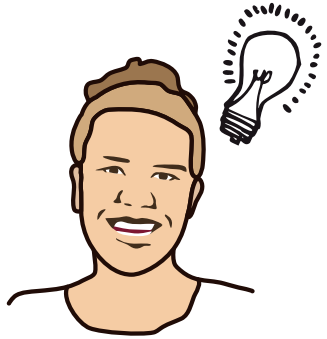


welche Auswirkungen das auf die Umwelt hat. Neben Secondhand-Läden gibt es auch die Möglichkeit, auf Flohmärkten gebrauchte Sachen zu kaufen. Außerdem gibt es auch im Internet verschiedene Apps, Seiten oder auch Flohmarkt-Gruppen in Messengern. Alle Dinge, die du nicht nur gebraucht, sondern auch in deiner Nähe kaufen kannst, sind natürlich am umweltfreundlichsten, da sie nicht noch verschickt werden müssen. Auf [Seite 273](#) findest du einige Links zu Apps und Internetseiten, auf denen du Secondhand-Sachen kaufen kannst.

Eine noch bessere Alternative zum Neukauf ist das Ausleihen. Das einfachste Beispiel ist die Bibliothek. Dort kannst du Bücher, aber auch Zeitschriften, Filme, Musik und mehr gegen eine Leih-Gebühr ausleihen. Es gibt aber auch viele andere Dinge, bei denen sich das Leihen mehr lohnt als das Kaufen. Vor allem, wenn du Dinge nur selten oder ein einziges Mal brauchst. Zum Beispiel, wenn du einen Anzug oder ein Abendkleid für eine Veranstaltung brauchst, aber sonst nie Anzüge oder Abendkleider anziehst. Auch Werkzeuge sind etwas, das man sich gut ausleihen kann, wenn man sie sonst nie benötigt. Auf einigen Internetseiten, auf denen man gebrauchte Sachen kaufen kann, bieten Menschen auch Sachen zum Verleihen an.



Hinweis/Tipp



Für eure Jugendorganisation: Wenn ihr eine Veranstaltung oder ein Zeltlager plant, lohnt es sich immer, den Blick darauf zu richten, was ihr dafür ausleihen könnt. Vielleicht haben andere Jugendorganisationen genau das, was ihr braucht, und ihr könnt es euch ausleihen? Wir beim Stadtjugendring Wiesbaden haben sehr viele Dinge in unserem Verleih-Angebot: von Bierzeltgarnituren über Popcornmaschinen bis hin zu einer Hüpfburg oder Fahrrädern für einen Fahrrad-Ausflug.



Handlungsempfehlungen: Natur



Pflanzen mit Regenwasser gießen

Wenn ihr einen Balkon oder Garten habt, könnt ihr Regenwasser in verschiedenen Behältern sammeln und eure Pflanzen damit gießen. Nicht nur eure Pflanzen auf dem Balkon oder im Garten finden das Regenwasser besser, sondern auch eure Zimmerpflanzen. In Regenwasser ist nämlich viel weniger Kalk enthalten als in Leitungswasser. Viele Pflanzen vertragen kalkarmes Wasser besser. Im Winter könnt ihr auch geschmolzenen Schnee zum Gießen eurer Zimmerpflanzen nutzen. Füllt dazu Schnee in einen Eimer oder in einen anderen Behälter und lasst ihn in der Wohnung schmelzen. Wenn das Wasser ungefähr die Zimmertemperatur erreicht hat, könnt ihr damit prima eure Pflanzen gießen.



Keine Zigarettenkippen auf den Boden werfen

Ihr wisst alle, dass Rauchen nicht gesund ist. Aber auch auf die Umwelt haben vor allem weggeworfene Zigarettenkippen einen großen und schlechten Einfluss. Die Zigarettenfilter bestehen aus einem Kunststoff, der an Land ungefähr 15 Jahre braucht, um sich zu zersetzen. Im Salzwasser wird die Dauer noch stark verlängert, da kann es bis zu hundert Jahre dauern. Außerdem sammeln sich durch das Rauchen verschiedene giftige Stoffe in den Zigarettenkippen. Wenn die Kippen auf den Boden geworfen werden, gelangen diese giftigen Stoffe nach und nach in die Umwelt. Die Stoffe richten in der Umwelt, in den Böden und Gewässern, großen Schaden an, vor allem für Tiere sind sie lebensgefährlich. Aber auch die Zigarettenkippen selbst können Tiere gefährden, da sie leicht mit Nahrung verwechselt werden und gefressen werden können. Das kann bei den Tieren zu Verstopfungen im Magen-Darm-Trakt führen, woran sie sterben können.



Insekten und Wildtiere schützen

Wildtiere und vor allem Insekten haben immer weniger Platz zum Leben und werden durch viele Einflüsse von uns Menschen bedroht. Dadurch gibt es immer weniger Insekten und andere Wildtiere. Vor allem Insekten sind aber sehr wichtig für uns Menschen, denn sie sorgen dafür, dass Pflanzen besser wachsen können und bestäuben die Blüten, wodurch ein großer Teil unserer Nahrung entsteht. Es gibt ganz einfache Möglichkeiten, wie ihr Wildtiere und Insekten schützen könnt. Zum Beispiel könnt ihr im Sommer flache Wasserschalen aufstellen, damit die Tiere draußen genug zu trinken bekommen. Diese Wasserschalen könnt ihr zum Beispiel auf dem Balkon, im Garten, auf der Fensterbank oder auch in Vorgärten und an Baumumrandungen aufstellen. Wichtig dabei ist, dass die Schalen wirklich flach sind, sodass keine kleinen Wildtiere darin ertrinken können. Legt am besten noch große Steine mit ins Wasser, die aus dem Wasser herausragen. So können auch Insekten gut das Wasser trinken und sich vor dem Ertrinken retten, falls sie in das Wasser gefallen sind. Ein weiterer Weg, um Insekten und Wildtiere zu schützen, ist, biologisch produzierte Lebensmittel zu kaufen. Denn bei vielen anderen Lebensmitteln werden Chemikalien und Gifte eingesetzt, damit die Pflanzen schneller wachsen und nicht von Schädlin-



gen befallen werden. Diese Chemikalien und Gifte sind sehr gefährlich für Insekten und Wildtiere. Eine weitere Möglichkeit, vor allem die Insekten zu schützen, ist, ihnen Orte zu schaffen, an denen sie sich wohlfühlen. Das könnt ihr machen, indem ihr Insekten-Hotels aufstellt oder Pflanzen anpflanzt, die gut für Insekten sind, zum Beispiel heimische Wildblumen oder Gartenkräuter. Das geht ganz einfach, durch das Auswerfen von Samen-Kugeln. Eine Anleitung, wie ihr diese herstellen könnt, sowie weitere wichtige Infos dazu findet ihr auf [Seite 110](#).

Clean-up-Aktionen

Bei Clean-up-Aktionen trifft sich eine Gruppe von Menschen und sammelt gemeinsam in einem Gebiet den Müll auf. Oft werden solche Aktionen über Initiativen organisiert, denen ihr euch anschließen könnt. Recherchiert dazu am besten im Internet, ob es Clean-up-Aktionen in eurer Nähe gibt, bei denen ihr mitmachen könnt. Auf [Seite 272](#) findet ihr einen Link für Clean-up-Aktionen in Wiesbaden. Ihr könnt aber auch selbst solche Aktionen planen. Ihr braucht dafür nur Eimer oder Müllsäcke und am besten noch Handschuhe oder Müllgreifer, damit ihr den Müll nicht mit bloßen Händen aufsammeln müsst. Dann solltet ihr einen Ort festlegen, an dem ihr Müll aufsammeln wollt, sowie



einen Termin, eine Uhrzeit und einen Treffpunkt festlegen. Nun solltet ihr so viele Menschen wie möglich über eure Clean-up-Aktion informieren und dazu einladen. Ihr könnt aber auch eine kleine Clean-up-Aktion mit anderen Dingen verbinden. Nehmt zum Beispiel bei einem Spaziergang im Wald oder im Park einen Müllbeutel mit und sammelt den Müll auf, den ihr sehen könnt. Es gibt auch einen neuen Trend, der sich „Plogging“ nennt. Dabei geht man joggen und sammelt nebenbei noch Müll auf. Ihr tut also nicht nur etwas Gutes für eure Gesundheit, sondern gleichzeitig auch für die Umwelt.

Für eure Jugendorganisation: Ihr könnt mit euren Teilnehmenden an einer Clean-up-Aktion teilnehmen oder auch selbst eine organisieren. Das ist auch eine gute Gelegenheit, um mit euren Teilnehmenden über das Thema Müll zu sprechen.

Hinweis/Tipp



05

56

Inklusiv demonstrieren und protestieren

**Auf Demonstrationen und
Protesten tritt man für seine
Meinung ein und trifft auf
Gleichgesinnte.**

57





Grundlagen zum Thema Protestieren und Demonstrieren

Was ist ein Protest?

Ein Protest ist, wenn Menschen zusammenkommen, um ihre Meinung zu zeigen und für Veränderungen einzutreten. Es ist eine Möglichkeit, auf Missstände aufmerksam zu machen und für eine bessere Welt zu kämpfen. Es gibt verschiedene Formen von Protesten, wie zum Beispiel Demonstrationen (kurz: Demos), bei denen Menschen auf die Straße gehen und Schilder hochhalten, um ihre Forderungen zu zeigen. Es gibt auch Petitionen, bei denen Menschen Unterschriften sammeln, um ihre Anliegen bekannt zu machen. Manchmal werden auch Streiks organisiert, bei denen Menschen ihre Arbeit niederlegen, um auf Probleme aufmerksam zu machen. Außerdem gibt es noch Kundgebungen oder Mahnwachen. Kundgebungen sind öffentliche Versammlungen, bei denen Menschen ihre Meinung zu einem bestimmten Thema kundtun. Mahnwachen sind ähnlich, jedoch oft ruhiger.



Proteste können auch online stattfinden, zum Beispiel durch das Teilen von Informationen in den sozialen Medien oder das Unterzeichnen von Online-Petitionen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sich zu engagieren und für Veränderungen einzutreten.

Was ist eine Demo?

Eine Demo (das lange Wort dafür ist Demonstration) ist eine geplante Versammlung von Menschen, die auf ein bestimmtes Thema aufmerksam machen und sich für etwas einsetzen wollen. In bestimmten Ausnahmefällen kann eine Demo auch spontan stattfinden. Diese Form nennt man dann „Sponti“. Das Ziel einer Demo ist, eine Veränderung zu bewirken. Menschen, die demonstrieren, wollen zum Beispiel die Politik oder die Menschen in ihrer Stadt auf ein Thema aufmerksam machen. Dadurch soll zum Beispiel die Politik verstehen, wie wichtig dieses Thema den demonstrierenden Menschen ist und durch ihre politische Arbeit eine Veränderung schaffen. Demos können ganz verschieden sein. Viele Demos starten an einem Ort, an dem sich alle Demonstrant*innen versammeln. Manchmal gibt es dann zuerst eine Kundgebung, auf der mehrere Personen eine Rede zu dem Thema halten.



Dann startet der Demo-Zug, das heißt, alle Demonstrant*innen laufen gemeinsam eine normalerweise vorher festgelegte Strecke. Die Demonstrant*innen sind oft laut, rufen Sprüche, machen Krach, halten Schilder hoch und versuchen so, möglichst viele Menschen auf sich aufmerksam zu machen. Meistens führen ein paar Menschen die Demo mit einem großen Transparent an. Oft sind auch Menschen mit Megafonen auf der Demo, die Stimmung machen und Sprüche rufen, die alle anderen Demonstrant*innen dann auch rufen können. Manchmal gibt es auch erst nach der Demo eine Kundgebung.

Eine Demo muss außerdem von den Veranstaltenden mindestens 48 Stunden vorher bei den Behörden angemeldet werden. Je nach Stadt, Landkreis und Bundesland können unterschiedliche Behörden dafür verantwortlich sein. Normalerweise sind das die Ordnungsämter, Versammlungsbehörden oder die Polizei. Eine spontane Demo, die sogenannte „Sponti“, kann aber auch spontan angemeldet werden. Das kann zum Beispiel passieren, wenn sich der Grund für eine Demo spontan ergibt und es wichtig ist, dass direkt demonstriert wird. Meistens wird die Demo auch von Polizist*innen begleitet. Das soll dafür sorgen, dass die Ordnung eingehalten wird.



Außerdem sorgen die Polizist*innen dafür, die Straßen zu sperren, damit der Demo-Zug ohne Probleme die geplante Strecke laufen kann.

Auf jeder Demo gibt es eine Person, die verantwortlich für den Ablauf und die Ordnung ist. Diese Person nennt man „Versammlungsleiterin“ oder „Versammlungsleiter“. Der*-die Versammlungsleiter*in wird von ehrenamtlichen Ordner*innen unterstützt. Ihr könnt euch für Infos zur Demo an sie wenden.

Warum demonstrieren?

Euch regt etwas auf und ihr möchtet das gerne ändern? Ihr möchtet andere auf ein wichtiges Thema aufmerksam machen? Dann geht demonstrieren!

Demonstrieren hat etwas mit Demokratie zu tun. In Deutschland leben wir in einer Demokratie. Eine Demokratie lebt davon, dass alle Bürger*innen politisch mitreden und mitgestalten. Damit sind wir alle gemeint. Wir gestalten die Politik zum Beispiel mit, indem wir wählen gehen oder einer Partei beitreten. Eine Demo ist ein einfaches und direktes Mittel, um sich aktiv zu beteiligen und unsere Werte und Meinungen öffentlich zu vertreten.



Wir haben ein Recht darauf, demonstrieren zu gehen. Das steht sogar im Grundgesetz. Und das Grundgesetz gilt auch für Kinder und Jugendliche.

Wenn sich viele Menschen für eine Sache einsetzen, können sie einiges verändern. Viele politische Bewegungen sind dadurch entstanden, dass Menschen auf die Straße gegangen sind, zum Beispiel für das Frauenwahlrecht oder gegen Atomkraft. Eure Meinung zu sagen, lohnt sich! Denn eure Stimmen sind ein mächtiges Mittel gegen Ungerechtigkeit – nutzt sie!

Vor allem auf den Umweltschutz bezogen ist Demonstrieren sehr wichtig. Wir können zwar alle in unserem Alltag etwas für den Umweltschutz tun, aber das hat nicht so einen großen Einfluss auf den Umweltschutz, wie zum Beispiel die Politik haben könnte. Beim Umweltschutz ist es wichtig, dass Gesetze festgelegt werden, an die sich alle halten müssen. Vor allem auch die Industrie und die Wirtschaft.



Was ist bei einer Demo wichtig?

Ganz egal, ob ihr laut oder leise seid, singt, pfeift, tanzt oder Sprüche ruft: Wichtig ist, dass ihr aufeinander aufpasst und ihr auf eure Ziele aufmerksam macht. Mit euren Schildern, Plakaten und Transparenten macht ihr deutlich, warum ihr demonstriert.

Es ist außerdem wichtig, die Regeln einer Demo zu kennen. Ihr dürft bei einer Demo zum Beispiel keine Waffen tragen und auch keine Gegenstände, die als Waffen genutzt werden könnten. Außerdem dürft ihr euer Gesicht nicht verdecken, sodass man euch nicht mehr erkennen kann, zum Beispiel durch Tücher oder Mützen, die über das Gesicht reichen.

Es ist wichtig, dass ihr eure Rechte kennt und wisst, was ihr auf einer Demo machen dürft. Es ist aber auch wichtig, dass ihr wisst, was die Polizei darf und was nicht. Die Polizei darf euch zum Beispiel nur durchsuchen, wenn ein konkreter Verdacht auf eine Straftat oder auf einen Waffenbesitz vorliegt. Die Polizei muss vor Gericht begründen können, ob die „öffentliche Sicherheit“ in Gefahr war. Zu euren Rechten und zu den Versammlungsregeln findet ihr im Internet ausführliche Informationen. Link dazu auf [Seite 273](#).



Wie bereitet ihr euch am besten auf eine Demo vor?

Mit bequemer Kleidung und bequemen Schuhen sowie ausreichend Essen und Trinken seid ihr bestens auf eine Demo vorbereitet. Am besten packt ihr eure Verpflegung in einen Rucksack, damit ihr eure Hände frei habt, um eure Plakate, Transparente oder Schilder zu halten. Falls ihr Schwierigkeiten mit Lautstärke habt, nehmt euch am besten einen Gehörschutz mit.

Große Menschenmengen können auch beängstigend sein. Achtet auf euch: Geht es euch gut? Wenn ihr euch unsicher fühlt: Ruhe bewahren! Gebt euren Freund*innen Bescheid und verlasst gemeinsam die Situation. Solltet ihr euch verletzt haben oder eine*r eurer Mistdemonstrant*innen Hilfe brauchen, wendet euch an die Ordner*innen, Demo-Sanitäter*innen oder die Polizei.



Eine Demo organisieren und inklusiv gestalten

Hier sind ein paar Tipps für alle, die selbst Demos organisieren und wissen möchten, wie sie diese möglichst inklusiv gestalten können.

Allgemeines zur Organisation einer Demo

Um eine Demo gut vorzubereiten und zu organisieren, braucht es ein paar Personen, die verschiedene Aufgaben übernehmen. Und auch auf der Demo selbst gibt es einige wichtige Funktionen, die von einzelnen Personen übernommen werden sollten.

Für die Vorbereitung der Demo sind einige Dinge wichtig:

- Werdet euch gemeinsam klar, zu welchem Thema genau ihr demonstrieren möchtet. Überlegt, wie ihr das Thema auf der Demo rüberbringen könnt. Zum Beispiel durch Schilder, Sprüche zum Rufen oder durch Redebeiträge.



- Plant die Redebeiträge. Überlegt, welche Redner*innen ihr zu dem Thema einladen und sprechen lassen möchten. Oder bereitet selbst Redebeiträge vor.
- Bildet Kooperationen. Überlegt, ob es für das Thema der Demo sinnvoll ist, eine Kooperation mit einem Bündnis zu bilden.
- Bewerbt die Demo. Schreibt Aufrufe oder Flyer, gestaltet sie und lasst sie drucken oder postet sie auf den sozialen Medien.
- Meldet die Demo rechtzeitig bei der Polizei an. Manchmal möchte die Polizei auch als Vorbereitung zur Demo ein Kooperationsgespräch mit euch führen.
- Organisiert alles, was ihr für die Demo braucht. Habt ihr Mikros und Lautsprecher, einen „Lauti“, auf dem der Lautsprecher transportiert werden kann (z. B. Auto, Fahrrad, Lastenrad), Megafone, bemalte Schilder oder Farben, um Schilder zu bemalen, und ein „Front-Transpi“ (großes Transparent für den Anfang des Demozuges)?



- Legt eure Rollen und Verantwortlichkeiten für die Demo fest und bereitet diese jeweils vor.

Auf einer Demo gibt es nämlich einige Rollen, die besetzt und vorbereitet werden sollten. Diese erklären wir euch jetzt:

- Versammlungsleitung: Die Versammlungsleitung ist für die organisatorische Leitung der Demo zuständig. Sie trägt der Polizei gegenüber die Verantwortung für die Demo und ist während der Demo auch die Ansprechperson, an die sich die Polizei wendet. Sie ist sozusagen das Bindeglied zwischen Polizei und Demo.
- Moderation: Die Moderation ist für die inhaltliche Organisation der Demo zuständig. Sie führt inhaltlich durch die Demo, begrüßt die Demonstrant*innen am Anfang, erklärt die Regeln, die auf der Demo wichtig sind, gibt wichtige Hinweise an die Demonstrant*innen weiter und verabschiedet sie am Ende. Außerdem muss sie den Ablaufplan der Demo gut kennen und moderiert die Redebeiträge an. Wenn die Moderation gut vorbereitet ist, moderiert sie die Redner*innen nicht nur mit dem Namen an, sondern vielleicht auch mit weiteren Informationen zur Person, zum Beispiel, weshalb diese Person als



Redner*in eingeladen wurde, aus welcher Organisation sie kommt oder Ähnliches. Die Moderation ist während der Demo die Ansprechperson für die Demonstrant*innen. Außerdem ist die Moderation dafür zuständig, während der Demo immer wieder darauf hinzuweisen, weshalb und zu welchem Thema diese Demo stattfindet. So werden auch Passant*innen darüber informiert und die Demonstrant*innen daran erinnert, warum sie auf der Demo sind. Die Moderation kann auch während der Demo mit einem Megafon oder einem Mikro Stimmung machen und Demo-Sprüche rufen und die Demonstrant*innen dazu motivieren, diese Sprüche auch zu rufen. Diese Aufgabe kann aber auch eine andere Person übernehmen.

- **Ordner*innen:** Die Polizei gibt in ihren Auflagen vor, wie viele Ordner*innen auf der Demo sein sollen. Ordner*innen achten darauf, dass die Auflagen und Regeln der Demo von allen Demonstrant*innen eingehalten werden. Außerdem sind sie bei Fragen auch für die Demonstrant*innen ansprechbar. Es kann manchmal sinnvoll sein, dass eine Person für alle Ordner*innen verantwortlich ist. Wenn auf einer Demo viele Personen zum ersten Mal als Ordner*innen teilnehmen, ist es sinnvoll, wenn die verantwortliche Person alle Ordner*innen vor



der Demo einweist. Dafür kommen alle Ordner*innen vor der Demo kurz zusammen und die verantwortliche Person erklärt kurz allen die Regeln und was es bei der Aufgabe der Ordner*innen alles zu beachten gibt.

- **Fahrer*in für den Lauti:** Ein Lauti kann zum Beispiel ein Auto, ein Lastenrad oder ein Fahrrad sein, auf dem ein Lautsprecher befestigt ist. Manchmal gibt es auch ein großes Auto mit Ladefläche, auf der eine Bühne aufgebaut ist. Die Person, die den Lauti fährt, muss darauf achten, das Tempo der Demo einzuhalten und die ganze Zeit aufmerksam sein, damit die Musik, die Redebeiträge oder Demo-Sprüche gut zu hören sind. Außerdem sollte die Person in Kontakt mit der Moderation bleiben und die Demo-Strecke gut kennen.
- **Träger*innen des Front-Transpis:** Ganz vorn auf der Demo laufen mehrere Menschen, die gemeinsam ein großes Transparent tragen. Das Transparent ist bedruckt oder bemalt mit einer Botschaft, einem Spruch, einer Forderung oder Ähnlichem. An dem Front-Transpi kann man erkennen, worum es auf der Demo geht, also für oder gegen was demonstriert wird. Wichtig ist, dass die Träger*innen des Front-Transpis die Demo-Strecke und das Tempo kennen, da sie die Demo anführen.



- Schild-Träger*innen: Es ist wichtig, dass von außen erkennbar ist, zu welchem Thema die Demo stattfindet und was die Demonstrant*innen sagen und mit der Demo erreichen wollen. Dafür ist es zum Beispiel sinnvoll, Schilder mit passenden Sprüchen hochzuhalten. Schild-Träger*innen halten also selbst Schilder hoch oder verteilen vor der Demo weitere Schilder an andere Demonstrant*innen. Es ist zum Beispiel auch möglich, eine Stunde vor der Demo schon vor Ort zu sein und Materialien zur Verfügung zu stellen, damit sich die Demonstrant*innen selbst noch ein Schild malen können. Oder ihr bietet ein paar Tage vor einer Demo einen Workshop an, in dem die Teilnehmenden Schilder oder Transparente malen und sich über das Thema der Demo austauschen können. Mehr Infos dazu, wie ihr so einen Workshop vorbereiten könnt, findet ihr auf [Seite 104](#).



Eine Demo inklusiv gestalten

1. Einfache Sprache verwenden

Sprache ist ein wichtiges Mittel, um eure Wünsche und Forderungen auf einer Demo auszudrücken. Aber noch wichtiger ist es, dass möglichst viele Menschen eure Wünsche und Forderungen teilen und diesen zustimmen können. Manche Menschen können das aber nicht, weil die Reden auf Demos und Kundgebungen häufig in sehr schwerer Sprache formuliert sind. Damit werden nicht alle Demonstrant*innen abgeholt. Menschen, die schwierige Sprache nicht verstehen, werden dadurch ausgeschlossen und nicht angesprochen. Das kann ein Grund sein, weshalb sie gar nicht erst zu eurer Demo kommen, obwohl ihnen das Thema sehr wichtig ist. Werbung in den sozialen Medien, Flyern und Plakaten in einfacher Sprache kann helfen, dass auch diese Menschen sich angesprochen fühlen und zu eurer Demo kommen. Reden in einfacher Sprache auf der Demo können dabei helfen, dass diese Menschen sich gesehen, ernst genommen und dazugehörig fühlen.



2. Sensibilisierung im Orga-Team

Sprecht mit allen über Inklusion, die an der Organisation der Demo beteiligt sind. Sammelt gemeinsam Gedanken zu dem Thema und Ideen, wie ihr eure Demo so inklusiv wie möglich gestalten könnt. Entwickelt eine gemeinsame Haltung zum Thema Inklusion. Versucht im Vorhinein so viel Vielfalt wie möglich in euer Orga-Team zu holen. Je vielfältiger die Menschen sind, die an der Planung der Demo beteiligt sind, desto mehr Perspektiven auf Barrierefreiheit und Inklusion können bei der Planung mitbedacht werden. Außerdem kann es hilfreich sein, euch durch Schulungen oder Workshops von Expert*innen das nötige Wissen über Inklusion zu holen.

3. Ein Awareness-Team einrichten

Das Wichtigste bei einer Demo ist die Sicherheit aller Beteiligten. Wenn es euch möglich ist, richtet am besten ein Awareness-Team ein. Ein Awareness-Team ist eine Gruppe von Menschen, die zum Beispiel auf Veranstaltungen oder Demos Unterstützung gegen Diskriminierung oder übergreifendes Verhalten anbietet. Vielleicht können einige der Ordner*innen diese Rolle zusätzlich übernehmen. Es ist wichtig, dass alle Teilnehmenden auf der Demo Ansprech-



personen haben, wenn es ihnen nicht gut geht, sie sich belästigt oder diskriminiert fühlen oder Fragen zur Demo haben. Ein Awareness-Team sollte aus Menschen bestehen, die empathisch, vertrauens erweckend und unvoreingenommen sind. Am besten ist es, wenn verschiedene Geschlechter vertreten sind und wenn die Personen sich mit verschiedenen Arten von Diskriminierung auskennen. Es ist außerdem wichtig, dass das Awareness-Team weiß, an welche Personen sie die Teilnehmenden weitervermitteln können, falls sie selbst nicht helfen können.

4. Eine Rücksichts-Zone einrichten

Für Menschen mit einer Gehbehinderung kann es schwierig sein, bei einer Demo Schritt zu halten. Auch Menschen im Rollstuhl könnten dabei Schwierigkeiten haben oder sich in der Menschenmenge eingeengt fühlen. Da sie mit ihrem Kopf auf Höhe anderer Oberkörper sind, könnten sie auch von anderen Demonstrant*innen übersehen werden. Menschen mit Sehbehinderungen könnten ebenfalls Schwierigkeiten haben, sich in der Menschenmenge sicher zu bewegen. Aber auch viele andere Menschen, zum Beispiel Menschen mit psychischen Erkrankungen, könnten sich bei einer Demo mitten in der Menschenmenge nicht sicher fühlen. Für all diese Menschen kann eine Rücksichts-Zone hilf-



reich sein. Eine Zone wird im Zusammenhang mit Demos auch „Block“ genannt. Die Rücksichts-Zone kann zum Beispiel ganz vorn im Demo-Zug eingerichtet werden. Dann läuft die Rücksichts-Zone direkt hinter dem Front-Transpi und den Personen, die die Demo anführen. So gibt sie das Tempo für den gesamten Demo-Zug vor, was gerade für Menschen mit Gehbehinderung oder im Rollstuhl sinnvoll sein kann. Die Rücksichts-Zone kann aber auch an einer anderen Stelle im Demo-Zug eingerichtet werden. Es gibt zum Beispiel auch Demos, auf denen ein FLINTA*-Block eingerichtet ist, also eine Zone, in der sich nur FLINTA*-Personen aufhalten dürfen. FLINT*A steht für: Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Personen. In der Rücksichts-Zone sollten mehrere Menschen aus dem Awareness-Team anwesend sein, sodass alle aufeinander aufpassen und sichergestellt ist, dass das Tempo für alle passt.

5. Gebärden-Dolmetscher*innen engagieren

Wenn ihr eine Demo mit einer großen Kundgebung oder anderen längeren Redebeiträgen plant, kann es sehr hilfreich sein, eine*n Gebärdendolmetscher*in zu engagieren.



So können die Redebeiträge gleichzeitig in Gebärdensprache übersetzt werden und auch gehörlose Menschen können verstehen, was ihr zu sagen habt.

6. Mehrsprachigkeit

Nicht nur eine Übersetzung in Gebärdensprache kann hilfreich sein, sondern auch das Nutzen von anderen Sprachen generell. Ihr könnt zum Beispiel Redebeiträge übersetzen lassen. Oder vielleicht habt ihr auch eine Person in eurem Orga-Team, die zwei oder mehrere Sprachen spricht. Vor allem bei Demos zum Thema Flucht und Migration ist das besonders wichtig.

7. Den Dialog fördern

Schafft Möglichkeiten für den Austausch während der Demonstration. Dies kann durch „offene Mikrofone“, die alle nutzen können, Diskussionsrunden oder Mitmach-Aktionen erreicht werden. Das ermöglicht es den Teilnehmenden, selbst etwas zur Demo beizutragen, gehört zu werden und voneinander zu lernen.

06

Nachhaltige und inklusive Camps und Zeltlager

**Zeltlager sind eine Möglichkeit
für unterschiedliche Menschen,
zusammenzukommen und in
einer kurzen Zeit zu einer
Gruppe zusammenzuwachsen.**





Warum ist es sinnvoll, Zeltlager inklusiv und nachhaltig zu gestalten?

Zeltlager sind eine Möglichkeit für unterschiedliche Menschen, zusammenzukommen und in einer kurzen Zeit zu einer Gruppe zusammenzuwachsen. Inklusive Zeltlager ermöglichen die Teilnahme ganz verschiedener Menschen. Zeltlager inklusiv und nachhaltig zu gestalten, kann zu positiven Erfahrungen bei den Teilnehmer*innen führen. Inklusion fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und Gemeinschaft unter den Teilnehmer*innen.

Eine nachhaltige Gestaltung des Zeltlagers trägt dazu bei, natürliche Ressourcen zu schonen und den ökologischen Fußabdruck möglichst kleinzuhalten.

Zeltlager können ohne viel Aufwand inklusiv und nachhaltig gestaltet werden. Zeltlager sind im Vergleich zu anderen Freizeiten zum Beispiel oft kostengünstiger. Niedrige Teilnahmekosten ermöglichen es vielen Menschen mitzumachen. Zeltlager sind naturnah. Die Erfahrung, sich in der Natur aufzuhalten, kann dazu beitragen, dass die Teilnehmenden sich verstärkt mit dem Thema Natur- und Umweltschutz auseinandersetzen.



Diese Faktoren ermöglichen ein gutes Grundgerüst, um euer Zeltlager inklusiv und nachhaltig zu gestalten. Wie dies im Detail aussehen kann, könnt ihr in diesem Kapitel nachlesen.

Wie können Zeltlager inklusiv gestaltet werden?

Bevor es so richtig losgeht mit der Planung für euer Zeltlager, ist es wichtig, sich gemeinsam Gedanken zu machen, was Inklusion für das Team überhaupt bedeutet. Eine inklusive Haltung im Team zu entwickeln ist die Grundlage für die inklusive Gestaltung eines Zeltlagers.

Wenn ihr euer Zeltlager inklusiv gestalten wollt, ist es gut, das auch direkt zu bewerben. Viele Menschen sind es gewohnt, dass Angebote gar nicht für sie infrage kommen, da sie nicht mitgedacht werden. Macht deshalb darauf aufmerksam, dass alle Menschen in eurem Zeltlager willkommen sind.

Bei der Planung eures Zeltlagers ist wichtig, die Bedarfe der Teilnehmer*innen abzufragen. Dies macht ihr am besten mit der Anmeldung. Seid dabei auch offen für Rückfra-



gen, denn oft sind aufgrund vorheriger Erfahrungen auch Ängste und Sorgen bei den Teilnehmer*innen sowie ihren Sorgeberechtigten vorhanden. Wenn ihr für sie ansprechbar seid, könnt ihr bereits im Vorfeld manche Ängste und Sorgen nehmen. Wenn das passiert ist, könnt ihr im Anschluss das Zeltlager an den Bedarfen eurer Teilnehmer*innen ausrichten.

Es gibt viele Faktoren, die dazu beitragen können, ein Zeltlager inklusiv zu gestalten. Ein wichtiger Faktor, um nicht von vornherein Menschen auszuschließen, ist die Barrierefreiheit. Zeltplätze sind aufgrund ihrer natürlichen Umgebung selten komplett barrierefrei. Trotzdem gibt es Zeltplätze, die sich um eine barrierearme Umgebung bemühen. Wenn ihr einen Zeltplatz bucht, schaut euch vorher an, wie dieser ausgestattet ist, oder geht selbst mal vorbei. Für viele Barrieren können Lösungen gefunden werden.

Wenn ihr den Platz vorher anschaut, könnt ihr auch ein paar Teilnehmer*innen mitnehmen. Wir sind alle Expert*innen für unsere eigenen Bedarfe und können so auch Barrieren, die uns selbst einschränken, am besten benennen. Für manche Teilnehmer*innen kann es auch gut sein, vorab schonmal die Möglichkeit zu haben, den Platz in Ruhe kennenzulernen.

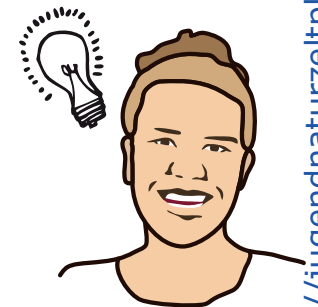


Auch wenn Zeltlager unter anderem von der Übernachtung in einem Zelt leben, gibt es viele Menschen, für die eine Übernachtung in fremder Umgebung eine große Herausforderung ist. Versucht deshalb zu ermöglichen, dass auch Tagesgäste teilnehmen können. Trotzdem sollten alle ihr eigenes Zelt haben. Ein Zelt eignet sich nämlich ideal als Rückzugsort. Dort können die Teilnehmer*innen ihre Sachen ablegen und vielleicht bekommen sie im Laufe des Lagers ja doch noch Lust zu übernachten. Für manche Teilnehmer*innen wird es vielleicht sogar das erste Mal, in einem Zelt in freier Natur zu übernachten. Neben einem eigenen Zelt ist es sinnvoll, weitere Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen.

Diese Rückzugsmöglichkeit kann zum Beispiel eine Picknickdecke im Schatten und etwas abseits der Gruppe sein.

Ein weiterer Punkt ist das Zurechtfinden in der Dunkelheit. Zeigt euren Teilnehmenden den Weg zur Toilette und schaut, ob sie ihn ohne Probleme finden können. Ihr könnt den Weg dorthin mit Lampen oder Lichterketten markieren. Auch das eigene Zelt wiederzufinden, ist im Dunkeln nicht so leicht. Ein Programmpunkt könnte zum Beispiel das Basteln von Namensschildern für die Zelte sein.

Hinweis



Link: <https://jugendnaturzeltplatz.de>



Unter „Zusatzmaterial“ ab [Seite 263](#) findet ihr nochmal eine „Checkliste für inklusive Camps“ mit allen Tipps und Hinweisen.

Hinweis/Tipp



Wenn ihr noch nach inklusiven Spielen sucht, schaut gerne in unsere Publikation „Eure inklusive Jugendorganisation“. Darin findet ihr viele inklusive Spiele, die ihr super in euren Gruppenstunden, aber auch auf Zeltlagern spielen könnt!

Wie können Zeltlager nachhaltig gestaltet werden?

Zeltlager können im Vergleich zu anderen Freizeitangeboten schon von vornherein nachhaltiger sein. Dennoch gibt es viele Möglichkeiten, wie auch eure Zeltlager noch nachhaltiger werden können.

Verpflegung

Das Thema essen spielt in Zeltlagern eine wichtige Rolle, gleichzeitig bietet es viele Möglichkeiten, euer Zeltlager nachhaltiger zu gestalten. Eine Idee ist zum Beispiel, nur vegetarisches oder veganes Essen zu machen. Gerade vegetarisch für größere Gruppen zu kochen ist sehr einfach und unkompliziert. Auch Foodsharing bietet sich super an



und spart zudem auch noch Geld. Schaut doch mal in der Nähe eures Zeltplatzes, ob es dort Foodsharing-Angebote gibt. Auf manchen Zeltplätzen gibt es auch essbare Pflanzen. Wenn es welche gibt, ruft am besten vorher auf dem Zeltplatz an und fragt, ob etwas reif ist und ob ihr es ernten dürft.

Gerade durch Ernährung fällt sehr viel Verpackungsmüll an. Eine Möglichkeit, ihn zu minimieren, ist zum Beispiel der Einkauf von Großverpackungen. Alternativ können Lebensmittel auch in Unverpacktläden gekauft werden. Diese sind allerdings oft noch teurer als herkömmliche Läden. In einigen Supermärkten könnt ihr aber auch viele unverpackte Lebensmittel kaufen, vor allem Obst und Gemüse.

Mülltrennung ist ein weiterer Faktor, der sich leicht auf Zeltlagern umsetzen lässt. Dafür müsst ihr genügend Tonnen oder Tüten aufstellen und sie entsprechend beschildern. Außerdem macht es Sinn, zu Beginn des Zeltlagers die Mülltrennung nochmal mit den Teilnehmer*innen zu besprechen.



Ausstattung

Ihr benötigt noch Materialien wie Zelte oder Ähnliches? Dann fragt mal in der Umgebung nach. Viele Organisationen sind gut ausgestattet und benötigen vielleicht nicht immer alle Materialien. Ausleihen kann nicht nur Geld sparen, sondern ist auch gut für die Umwelt, da die Materialien geteilt werden und nichts Neues gekauft werden muss. Außerdem lernt ihr neue Leute kennen.

Auch Zeltplätze sind oft mit zusätzlichem Material ausgestattet, informiert euch vorher, was euer Platz anbietet und was verfügbar ist.

Manche Sachen könnt ihr auch auf die Packliste der Teilnehmer*innen schreiben. Wenn ihr beispielsweise nicht genügend Geschirr für alle habt, können die Teilnehmer*innen etwas mitbringen. Es ist aber trotzdem ratsam, etwas Geschirr zusätzlich mit dabei zu haben, da es immer sein kann, dass eine Person etwas vergisst.



Anreise

Am nachhaltigsten ist natürlich die Anreise mit dem ÖPNV, also mit dem Bus oder der Bahn. Informiert euch, wie euer Zeltplatz angebunden ist. Wenn der Weg zwischen Haltestelle und Zeltplatz etwas länger ist, könnt ihr ihn zum Beispiel in eine Schnitzeljagd verwandeln. Behaltet hier allerdings auch die Bedarfe eurer Teilnehmer*innen im Auge. Eine Anreise mit dem ÖPNV ist nicht möglich? Dann bildet möglichst Fahrgemeinschaften.

Habt ihr eigentlich schonmal den Zeltplatz bei euch um die Ecke besucht? Das ist vielleicht nicht so aufregend wie ein Zeltplatz, der weiter weg ist, dafür spart ihr euch allerdings lange Anfahrtswege. Für manche Teilnehmer*innen kann es auch barrierefreier und inklusiver sein, in der Nähe ihres Wohnorts zu zelten.

07

Workshops und Spiele

In diesem Kapitel findet ihr viele Ideen, die ihr für eure Gruppenstunden oder auch für eure Freizeiten, Camps und Lager nutzen könnt.





Einleitung Workshops und Spiele

In diesem Kapitel findet ihr viele verschiedene Workshop- und Spiel-Ideen, die ihr für eure Gruppenstunden oder auch für eure Freizeiten, Camps und Lager nutzen könnt. Die Angaben zu den Rahmenbedingungen der Workshops (Dauer, Gruppengröße, Ort, Budget, Material) sind nur Vorschläge von uns. Ihr könnt euch daran orientieren, aber den Workshop natürlich auch an eure Gruppen und an eure Räumlichkeiten anpassen. Davon lebt Inklusion: flexibel zu sein und die Angebote so anzupassen, dass sie für euch und eure Teilnehmenden passen. Vielleicht habt ihr auch schon alle Materialien in eurem Lager und müsst gar nicht extra für den Workshop einkaufen. Wenn ihr die Materialien nutzt, die ihr in eurem Lager oder vielleicht auch zuhause habt, ist das sowieso viel nachhaltiger.



Bei manchen Workshops könnt ihr zuerst einen inhaltlichen Teil mit euren Teilnehmenden besprechen und dann in die „Arbeits-Phase“ übergehen. Auch das sind natürlich nur Vorschläge, wie ihr mit euren Teilnehmenden ins Gespräch über Umweltschutz kommen könnt. Ihr könnt die Workshops auch ohne den inhaltlichen Teil durchführen oder ihr nutzt die „Arbeits-Phase“ einfach, um über das Thema ins Gespräch zu kommen. Wichtig ist, dass ihr eure Teilnehmenden an dem Punkt erreicht, an dem sie stehen. Wenn sie noch gar keinen Zugang zu Umweltschutz-Themen hatten, ist es besser, über die „Arbeits-Phase“ eines Workshops einen Einstieg zu finden. Wenn sie schon total viel zum Thema Umweltschutz wissen, freuen sie sich bestimmt über weitere Informationen dazu im Rahmen eines inhaltlichen Teils.

Unter dem Workshop-Titel findet ihr auch immer ein Stichwort oder einen kurzen Satz zum Workshop-Thema. Einige Workshops haben das Thema „Naturverbindung“. Das bedeutet, dass diese Workshops super als Einstieg genutzt werden können, um der Natur näherzukommen. Denn wer eine Verbindung zur Natur aufgebaut und die Natur lieben gelernt hat, wird sich automatisch stärker für ihren Schutz einsetzen. Ganz nach dem Motto: „Was man liebt, das schützt man.“



Unter „Tipps und Anmerkungen“ findet ihr außerdem einige praktische Tipps zum Workshop. Manchmal sind dort auch verschiedene Variationen für einen Workshop beschrieben oder ihr findet dort Anmerkungen von unseren Projekt-Teilnehmenden. Alle Workshops wurden im Rahmen unseres Projektes durchgeführt und bei Bedarf angepasst. Unsere Teilnehmenden haben die Workshops im Hinblick auf Inklusion geprüft und Verbesserungsvorschläge gemacht. Trotzdem sind nicht alle Workshops für alle Menschen gleich gut geeignet. Wenn ihr die Workshops durchführt, ist es wichtig, das im Blick zu behalten und die Workshops an die Bedarfe eurer Teilnehmenden anzupassen.





Übersicht Workshops & Spiele

Bienenwachstücher-Workshop	Seite 94
Demo-Workshop	Seite 104
Samen-Kugel-Workshop	Seite 110
Dekoratives Winter-Vogelfutter herstellen	Seite 120
Bilchhäuser selbst bauen	Seite 126
Marmelade selbst herstellen	Seite 130
Naturkosmetik selbst herstellen	Seite 134
Papier schöpfen	Seite 140
Wildkräuter-Spaziergang	Seite 146
Wildkräuter-Memory	Seite 150
Kräuterbutter selbst herstellen	Seite 154
Minz-Sirup selbst herstellen	Seite 158
Pflanzen-Postkarten	Seite 164



Naturverbindung: Holzlöffel herstellen	Seite 168
Mülltrennung leicht gemacht	Seite 172
Alte Kleidung wie neu: Batiken	Seite 176
Stockbrot-Challenge	Seite 180
Naturverbindung: Spiel „Adlerauge“	Seite 182
Naturverbindung: Spiel „Waldbrand“	Seite 186
Naturverbindung: Spiel „Admiralsflug“	Seite 192
Wahrnehmung: „König*innen-Schleichspiel“	Seite 196
Naturverbindung: Spiel „Welcher Fuchs hat mein Ei gestohlen?“	Seite 200



Bienenwachstücher-Workshop

Plastik und seine Alternativen. Bienenwachstücher selbst herstellen.

Gruppengröße 5–30 Teilnehmende

Material Wärmeplatten (oder Backpapier und Bügeleisen), Stoffreste, Bienenwachs, Jojoba-Öl oder Mandel-Öl, Pinsel, Wäscheklammern, Schnur/Wäscheleine, Ausdruck der Bienenwachstuch-Anleitung (für die Herstellung, am besten laminieren), Ausdrücke für die Gebrauchsanleitung der Bienenwachstücher, ggf. Plastikmüll oder Bilder davon, ggf. Abdeckmaterial für die Tische (zum Beispiel alte Zeitungen)

Ort Drinnen oder draußen (bei gutem Wetter oder Regenschutz) – Ort mit Tischen und Strom

Dauer 2 Stunden

Kosten 20–100 Euro



Vorbereitung:

- Druckt die Anleitung für die Herstellung der Bienenwachstücher aus und laminiert sie, wenn möglich. Druckt so viele Gebrauchsanleitungen für die Bienenwachstücher aus, wie Teilnehmende mitmachen.
- Spannt eine Schnur so, dass daran die fertigen Bienenwachstücher zum Trocknen aufgehängt werden können.
- Deckt ggf. die Tische mit Zeitungspapier ab.

Nachbereitung:

- Gebt den Teilnehmenden die Anleitung für die Bienenwachstücher mit.

Vor- und Nachbereitung





Inhaltlicher Teil



Alle Menschen erzeugen durch ihr tägliches Leben viel Müll. Dabei ist besonders Müll aus Plastik sehr schlecht für die Menschen, die Tiere und die Umwelt. Nur die Hälfte des Plastiks kann nochmal genutzt werden.

Viel Plastik landet im Meer. Das ist für die Meerestiere sehr schlecht, denn sie können sich im Plastik verhaken oder es fressen und daran sterben. Und auch für Tiere an Land kann das Plastik sehr gefährlich sein.

Das Plastik gibt durch Wärme und Abnutzung immer auch kleine Plastik-Partikel in die Umwelt und auch in unser Essen ab. Dieses Mikro-Plastik schadet unserer Gesundheit auf viele verschiedene Weisen.

Deshalb ist es gut, so wenig Plastikmüll wie möglich zu erzeugen. Zum Beispiel kann man beim Einkaufen eine Tüte aus Stoff mitbringen und keine Plastiktüte kaufen. Man kann auch Obst und Gemüse lose kaufen oder in einen mitgebrachten Stoffbeutel packen, anstatt es in einer Plastik-Verpackung zu kaufen. Viele Lebensmittel gibt es auch in Gläsern zu kaufen anstatt in Dosen oder Plastikverpackungen. Auf der [Seite 38](#) findet ihr viele weitere Tipps, wie man im Alltag Verpackungsmüll und vor allem Plastikmüll reduzieren kann.



Was sind Bienenwachstücher?



Bienenwachstücher sind eine praktische Lösung, um weniger Plastik zu verbrauchen. Ihr könnt sie anstelle von Frischhaltefolie, Alu-Folie oder auch Plastik-Brotboxen verwenden. Bienenwachstücher halten sehr lange, werden nachhaltig hergestellt und sind damit eine super Lösung, um weniger Plastikmüll zu produzieren.

Durch die Wärme eurer Hände passt es sich an die Lebensmittel an, die ihr einpacken wollt. Zum Beispiel an angeschnittenes Obst und Gemüse, Kräuter, Käse, Brot und Sandwiches. Ihr könnt damit auch Schüsseln, Schalen und Becher abdecken. Das Bienenwachstuch ist luftdurchlässig und antiseptisch. Das bedeutet, dass sich dort kaum Bakterien vermehren können. Es schützt eure Lebensmittel wie eine zweite Haut und macht sie somit länger haltbar.

Wärmt das Bienenwachstuch mit euren Händen vor, wickelt die Lebensmittel darin ein und drückt die Enden kurz fest, damit das Wachs haften kann. Danach könnt ihr es in den Kühlschrank legen, zum nächsten Grillabend, in die Schule oder auf die Arbeit mitnehmen und sogar einfrieren.



Gebrauchsanleitung Bienenwachstücher

Welche Temperatur ist für das Bienenwachstuch gut?

Ihr solltet es bei normalen Temperaturen aufbewahren, zum Beispiel in der Küche. Auch kältere Temperaturen, zum Beispiel im Kühlschrank oder im Gefrierschrank, sind kein Problem für das Bienenwachstuch. Nur zu viel Wärme ist nicht gut – legt es deshalb nicht in die pralle Sonne oder ins heiße Auto.

Was darf nicht mit dem Bienenwachstuch eingepackt werden?

Rohes Fleisch und roher Fisch sind für euer Bienenwachstuch nicht geeignet.

Wie funktioniert die Reinigung?

Wascht es nach Gebrauch einfach mit kaltem Wasser ab und lasst es an der Luft trocknen. Bei guter Pflege kannst du es viele Monate lang benutzen. (Wenn es nötig ist,



darfst du es auch mit kaltem Wasser und alkoholfreiem Spülmittel reinigen, aber kaltes Wasser ist wesentlich besser, so bleibt dir das Bienenwachstuch länger erhalten.)

Wie lange hält das Bienenwachstuch?

Bei schonender Reinigung kann ein Tuch ein bis zwei Jahre halten. Danach kann es kompostiert werden.

Wie entsteht Bienenwachs?

Jede Biene besitzt Wachsdrüsen, mit denen sie das Wachs produziert. Daraus bauen die Bienen ihre Waben, ziehen darin ihre Brut auf, lagern Honig und Pollen. Um Bienenvölker gesund zu erhalten, werden die Waben im Jahresrhythmus nach und nach ausgetauscht. Aus den Waben wird Wachs gewonnen.

Was sind die Vorteile der Bestandteile?

Bienenwachs ist ein natürliches Konservierungsmittel. Bienenwachs ist reich an Propolis. Propolis wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze (zum Beispiel Schimmelpilze). Diese können sich durch die Wirkung von Propolis schlechter ver-



mehren. Diese Wirkung ist zum Beispiel gut, weil eure Lebensmittel dann nicht so schnell schimmeln. Jojobaöl oder Mandelöl haben ebenfalls solche Eigenschaften. So bleiben die Lebensmittel in dem Bienenwachstuch länger frisch.



Ziel des Workshops

Die Atmungsaktivität des Bienenwachstuchs bewirkt, dass sich an den Lebensmitteln kein Kondenswasser bildet. Das ist zum Beispiel optimal für Brot oder Käse.

Ein sensiblerer Umgang mit Plastik und Plastikmüll. Mit einem schönen Bienenwachstuch nach Hause gehen und dieses auch im Alltag als Plastik-Alternative nutzen.

Durchführung



- Startet mit dem inhaltlichen Teil, indem ihr den mitgebrachten Plastikmüll oder die Bilder davon zeigt. Besprecht das Thema mit euren Teilnehmenden. Nutzt dafür unseren Input im inhaltlichen Teil oder euer eigenes Wissen zu dem Thema.
- Sammelt im Anschluss Ideen für Alternativen zu Plastik. So könnt ihr zu den Bienenwachstüchern überleiten. Erzählt den Teilnehmenden, was Bienenwachstücher sind und wofür sie genutzt werden, dafür könnt ihr auch unseren Input im inhaltlichen Teil nutzen.



Startet nun mit dem praktischen Teil. So werden die Bienenwachstücher gemacht:



Schritt 1: Heitzt die Wärmeplatten gut auf (Stufe 3). (Alternativen zum Arbeiten mit Wärmeplatten findet ihr unter Tipps & Anmerkungen).

Schritt 2: Nehmt euch ein Stück Bienenwachs und verstreicht es auf der Platte, sodass eine gute Schicht flüssiges Wachs verteilt ist (ungefähr in der Größe eures Stofftuches und ein bisschen darüber hinaus).

Schritt 3: Gebt ein paar Tropfen Jojobaöl oder Mandelöl auf die Platte.

Schritt 4: Vermischt das Wachs und das Öl mit dem Pinsel.

Schritt 5: Legt das Stofftuch auf die Wachs-Pfütze.

Schritt 6: Verstreicht das Wachs mit dem Pinsel auf dem Tuch, sodass das Tuch überall gut getränkt ist. Beachtet, dass keine Stelle mehr am Tuch frei ist. Ihr könnt das Tuch dabei auch mit Wäscheklammern festhalten.

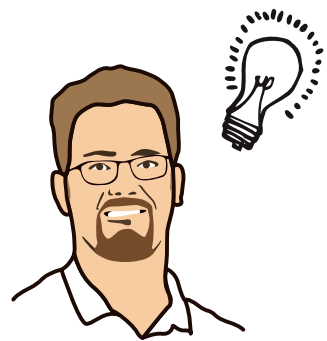
Schritt 7: Nehmt das Tuch mit Hilfe der Wäscheklammern



von der Platte und wedelt es etwa zwei Minuten trocken oder hängt es zum Trocknen auf.

Nun ist das Tuch abgekühlt und einsatzbereit.

Tipps und Anmerkungen



- Zuletzt solltet ihr genau erklären, wie Bienenwachstücher angewendet werden und wie sie gepflegt werden sollten.
- Ihr könnt die Teilnehmenden auch selbst Stoffreste mitbringen lassen.
- In der Material-Liste haben wir auch Alternativen zu den Wärmeplatten aufgezählt, denn es gibt auch andere Möglichkeiten, Bienenwachstücher herzustellen, zum Beispiel in einer Pfanne auf dem Herd oder mit Hilfe von Backpapier und Bügeleisen. Wir haben mit den Wärmeplatten die besten Erfahrungen gemacht und deshalb diese Variante in unserer Anleitung beschrieben. Im Internet findet ihr aber viele andere Varianten, ein Link als Beispiel auch auf der [Seite 272](#).
- Im Kapitel 9 findet ihr eine Vorlage für die Anleitung der Herstellung der Bienenwachstücher. Am besten druckt ihr die Anleitung aus und laminiert sie, so ist es nicht



schlimm, wenn Wachs darauf tropft. Außerdem findet ihr dort auch eine Vorlage für die Gebrauchsanleitung der Bienenwachstücher. Auch diese Anleitung könnt ihr für eure Teilnehmenden ausdrucken und ihnen nach dem Workshop mitgeben, damit sie auch in Zukunft wissen, wie sie ihre Bienenwachstücher richtig benutzen und pflegen.



So könnte der Workshop aussehen:





Demo-Workshop



Was ist eine Demo und warum sind Demos wichtig?
Plakate/Schilder/Transparente malen.

Gruppengröße ab 5 Teilnehmenden

Material Stifte, Farben, Pinsel, große Pappen und alte Laken, ggf. Unterlagen für die Tische (zum Beispiel alte Zeitungen)

Ort Drinnen oder draußen

Dauer 2-4 Stunden

Kosten 0-30 Euro



Vorbereitung:

- Legt alle Materialien bereit
- Falls ihr an Tischen arbeiten möchtet: Deckt diese am besten mit alten Zeitungen oder etwas Ähnlichem ab, um sie vor Farbe zu schützen
- Wenn ihr den inhaltlichen Teil auch besprechen wollt: Legt euch dieses Handbuch bereit

Nachbereitung:

- Lasst die Schilder entweder in euren Räumlichkeiten trocknen oder gebt sie den Teilnehmenden zum Trocknen mit nach Hause

In diesem Handbuch findet ihr in Kapitel 6 alle wichtigen Infos zum Thema Protestieren und Demonstrieren. Diese Informationen könnt ihr nutzen, um euren Teilnehmenden etwas über Demos und das Demonstrieren zu erzählen.

Gut vorbereitet sein für die nächste Klima-Demo!

Vor- und Nachbereitung



Inhaltlicher Teil



Ziel des Workshops



Durchführung



- Ihr startet mit einer Einleitung und dem inhaltlichen Teil. Vielleicht fragt ihr als erstes ab, wer von den Teilnehmenden schon mal auf einer Demo war und welche Erfahrungen dort gesammelt wurden. Ihr könnt auch fragen, was die Teilnehmenden schon über Demos wissen und dann das Wissen mit eurem Input ergänzen.
- Da es in diesem Workshop darum gehen soll, für die nächste Klima-Demo gut vorbereitet zu sein, geht es nicht nur um das Wissen, wie eine Demo abläuft. Es geht auch darum, Schilder, Plakate oder Banner zu bemalen, die zum Thema der Demo passen. Wenn ihr also eine ganz bestimmte Klima-Demo im Blick habt, auf die ihr euch gemeinsam vorbereiten wollt, solltet ihr das Thema dieser Demo kennen und auch darüber mit den Teilnehmenden sprechen. Im Anschluss könnt ihr gemeinsam überlegen, welche Sprüche sich gut dafür eignen. Wenn ihr keine bestimmte Demo im Blick habt, sondern euch einfach nur auf die nächste Klima-Demo vorbereiten wollt und das genaue Thema nicht kennt, könnt ihr euch auch allgemeine Sprüche zum Thema Klima-Schutz ausdenken.

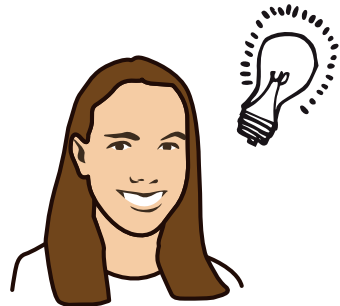


- Die Teilnehmenden können sich nun alle Materialien aussuchen, die sie für ihr Demo-Schild brauchen, und dann mit dem Gestalten beginnen.
- Wenn alle fertig sind, müssen die Schilder noch trocknen. Vielleicht nutzt ihr die Zeit, um alle Schilder/Plakate/Banner auszulegen. So können alle Teilnehmenden auch die Schilder der anderen bewundern. Ihr könnt auch noch darüber sprechen, dies eignet sich auch gut für eine Abschlussrunde.





Tipps und Anmerkungen



- Am besten klappt das Bemalen der Schilder, Transparente oder Plakate, wenn die Texte und Zeichnungen mit einem Bleistift vorgeschrieben oder vorgezeichnet werden.
- Vielleicht druckt ihr vorher eine Liste mit einer Auswahl an Demo-Sprüchen aus, damit sich Teilnehmende, die sich keinen Spruch selbst ausdenken möchten, etwas aussuchen können. Oder ihr überlegt gemeinsam, welche Sprüche für die Demo geeignet wären.
- Am besten ist es, die Schilder, Plakate oder Transparente für eine bestimmte Demo vorzubereiten, denn dann habt ihr ein festes Ziel und auch ein festes Thema, auf das ihr euch vorbereiten könnt – vielleicht plant ihr den Workshop ein bis zwei Wochen vor einer großen Klima-Demo (zum Beispiel einem Global Strike) und verabredet euch, um gemeinsam auf diese Demo zu gehen.
- Natürlich könnt ihr diesen Workshop auch zur Vorbereitung auf eine andere Demo nutzen. Es gibt nämlich auch viele andere wichtige Dinge neben dem Klima und der Umwelt, für die es sich zu demonstrieren lohnt.



Und so in etwa könnte der Workshop bei euch aussehen:





Samen-Kugel-Workshop



Samen-Kugeln selbst machen und etwas zum Thema Artenschutz lernen.

Gruppengröße ab 5 Teilnehmenden

Material Schüssel(n), Esslöffel, Messbecher, Heilerde (aus dem Drogeriemarkt), feine, torf- und düngerfreie Blumenerde, Samenmischung (am besten eine (Wild-)blumenwiesen-Mischung mit heimischen Blumensamen), Wasser, ggf. Unterlagen für die Tische, ggf. alte Eierkartons

Ort Drinnen oder draußen

Dauer 2 Stunden

Kosten ca. 20–30 Euro



Vorbereitung:

- Falls ihr an Tischen arbeiten möchtet, die man hinterher nicht gut reinigen kann: Deckt diese am besten vorher ab. Zum Beispiel mit alten Zeitungen
- Wenn ihr den inhaltlichen Teil auch besprechen wollt: Legt euch dieses Handbuch bereit und legt die vorbereiteten Materialien auf dem Tisch aus

Nachbereitung:

- Trocknet die Samenkugeln an einem warmen Ort an der Luft oder gebt sie den Teilnehmenden zum Trocknen mit nach Hause

Vor- und Nachbereitung





Inhaltlicher Teil **Insektensterben und Artenschutz**



Aktuell gibt es ein Massensterben von Insekten. Insekten bilden die Grundlage der Nahrungskette. Das bedeutet, ohne Insekten hätten wir kaum noch etwas zu essen, genauso wie ganz viele Tiere, die auf der Erde leben.

Insekten machen den Boden fruchtbar, sodass dort Pflanzen besser wachsen können. Sie bestäuben Pflanzen, nur so können diese Früchte bilden. Sie fressen Schädlinge und reinigen und lockern den Boden auf. Das alles trägt dazu bei, dass unsere Nahrung wachsen und von uns geerntet und gegessen werden kann.

Das Insektensterben hat also ganz direkte Auswirkungen auf uns Menschen, auf unsere Gesundheit und unseren Wohlstand. Wenn es keine Bienen, Schwebfliegen und Schmetterlinge mehr gibt, werden auf die Landwirtschaft, die Kommunen und auf uns alle sehr große Kosten zukommen. Außerdem werden sich Krankheiten noch schneller verbreiten, denn Insekten sorgen normalerweise dafür, dass totes Material (zum Beispiel Laub, Totholz oder tote Tiere) schnell abgebaut wird. Je weniger Insekten es gibt, desto langsamer passiert das.



Warum sterben die Insekten?



Es sterben immer mehr Insekten und das immer schneller. Das liegt zum Beispiel an dem Besprühen und Spritzen von Pflanzen mit Gift, das die Insekten, die schlecht für den Anbau sind, oder schädliche Pflanzen abtöten soll. Leider macht das Gift keine Ausnahmen und tötet auch andere Insekten. Genauso wie viele Düngemittel, die dazu beitragen sollen, dass die Pflanzen schneller wachsen.

Auch ein Grund, warum so viele Insekten sterben: Sie brauchen abwechslungsreiche Lebensräume, aber in der Landwirtschaft werden oft immer nur dieselben Pflanzen auf große Flächen angebaut. Insekten brauchen aber viele verschiedene Pflanzen und Landschaften, um zu überleben und sich zu vermehren. In den Städten trägt außerdem die Lichtverschmutzung zum Tod vieler Insekten bei. Insekten werden von Straßenlaternen, Leuchtreklamen und Hochhausbeleuchtungen angezogen, verlieren dort die Orientierung und sterben dann vor Erschöpfung oder als leichte Beute von Fledermäusen oder Spinnen.



Was können wir tun, um das Insektensterben zu beenden?

Die Landwirtschaft muss nachhaltiger werden. Zum Beispiel müssen das Mähen und die Nutzung von Weiden insektenschonender sein. Gifte und Chemikalien sollten nur noch als allerletztes Mittel eingesetzt werden und nicht mehr vorbeugend. Wir brauchen neue Regeln für die Lichtverschmutzung, damit Lampen und Beleuchtungen nicht mehr tödlich für Insekten sind. Für all diese Dinge können wir zum Beispiel demonstrieren gehen. Aber auch jeder Einzelne von uns kann etwas gegen das Insektensterben tun: Zum Beispiel seinen Balkon, Garten oder seine Umgebung so gestalten, dass Insekten sich dort wohlfühlen. Außerdem können wir mehr biologisch produzierte Lebensmittel kaufen. Auch mit den Samen-Kugeln können wir einen kleinen Beitrag leisten. Denn in diesen sind ganz viele Blumensamen, die wichtige Insekten wie Bienen, Schwebfliegen und Schmetterlinge lieben. Wenn ihr die Blumensamen auswerft, wachsen bald viele verschiedene tolle Blumen, über die sich die Insekten sehr freuen werden!



Was sind Samen-Kugeln genau?

Samen-Kugeln sind kleine Kugeln, in denen ganz viele Samen von Pflanzen sind. Diese Kugeln kann man einfach auf den Boden werfen. Daraus wachsen dann viele schöne Pflanzen. Und das Gute ist: Man muss sie nicht einpflanzen oder eingraben. Die Mischung aus Erde und Ton schützt die Samen davor, dass sie von der Sonne ausgetrocknet, vom Wind verweht, vom Regen weggewaschen oder von Tieren gefressen werden.

Mit Samen-Kugeln kann man also einfach, schnell und günstig viel Gutes tun. Man kann zum Beispiel eine große Bodenfläche oder auch kleine Flächen schön bepflanzen.

Am besten eignen sich für die Samen-Kugeln regionale Blumensamen, die Bienen und andere Insekten besonders gerne mögen. Zum Beispiel Glockenblumen, Kamille, Kapuzinerkresse, Kornblumen, Lavendel, Mohn, Ringelblumen und Sonnenblumen. Aber es gibt auch gute Wildblumen-Mischungen oder eine Mischung aus Gartenkräutersamen. Der Vorteil von solchen Mischungen ist, dass die Vielfalt der Pflanzen, die aus den Samen-Kugeln wachsen, größer ist. Die beste Aussaatzeit für die Samen-Kugeln ist von April bis Juli.



Wo dürfen Samen-Kugeln verwendet werden?

Im eigenen Garten oder in Blumentöpfen auf dem Balkon, aber auch an Wegrändern, in Parkanlagen und an Baumumrundungen.

Wichtig ist dabei: nur heimisches Saatgut ist erlaubt!

Verboten ist das Werfen auf Privatgrundstücken, landwirtschaftlich genutzten Flächen und in Naturschutzgebieten. Dort gilt es als Sachbeschädigung!

In Kapitel 9 findet ihr ein Samen-Kugeln-Memory, das ihr für den inhaltlichen Teil nutzen könnt. Dieses könnt ihr runterladen und ausdrucken. Das Memory besteht aus kleinen Karten zum Ausschneiden. Auf jeder Karte ist etwas abgebildet, das es ohne Bienen und anderen Insekten nicht geben würde. Auf der Rückseite steht eine kurze Erklärung dazu. Diese Karten könnt ihr auf dem Tisch verteilen und als Einstieg nutzen. Fragt die Teilnehmenden vor dem Spielen, was sie auf den Karten sehen, und lasst sie Vermutungen aufstellen, was all diese Sachen gemeinsam haben.



Die Gemeinsamkeit ist, dass es all diese Sachen nicht mehr geben würde, ohne Bienen und andere wichtige Insekten.



Ziel des Workshops

Etwas über Insekten und Artenvielfalt lernen. Durch das Auswerfen der Samen-Kugeln Bienen und anderen Insekten eine Lebensgrundlage bieten.

Ihr braucht für ca. 20 Samen-Kugeln (je nach Größe):

- 20 Esslöffel Blumenerde
- 15 Esslöffel Heilerde
- 5 Esslöffel Blumensamen
- Wasser

- Gebt die Blumenerde in eine große Schüssel. Sollte sie sehr klumpig sein, verreibt sie am besten mit euren Händen oder siebt sie vorher durch und sortiert große Stückchen aus.
- Gebt dann die Heilerde und die Blumensamen hinzu und vermischt alles gründlich miteinander.

Durchführung



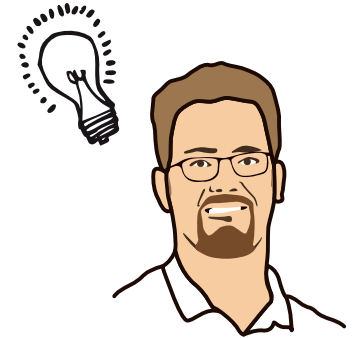


- Fügt jetzt das Wasser vorsichtig und schluckweise hinzu: Es sollte ein klebriger Matsch entstehen, der nicht zu flüssig ist und sich gut formen lässt.
- Aus dieser Masse könnt ihr jetzt zwischen euren Handflächen kleine Kugeln rollen.
- Die fertigen Samen-Kugeln sollten jetzt an einem warmen Ort für einige Tage durchtrocknen. Sie müssen vor dem Verpacken unbedingt ganz trocken sein, sonst könnten sie entweder zu früh mit dem Keimen beginnen oder sogar schimmeln.



- Die Heilerde ist eigentlich zum Auftragen auf die Haut oder auch zur Einnahme bei Magenbeschwerden gedacht. Der enthaltene Ton sorgt dafür, dass die Samen-Kugeln gut zusammenhalten und nicht auseinanderfallen. Alternativ könnt ihr auch Tonerde nutzen.
- Wenn ihr die Samen-Kugeln hübsch verpackt, eignen sie sich super als Geschenk.
- Ihr könnt der Mischung für die Samen-Kugeln auch noch getrocknete Blüten hinzufügen, damit sie schöner aussehen.
- Der beste Zeitpunkt, die Samen-Kugeln zu verteilen, ist kurz vor einem Regenguss.
- Alte Eierkartons eignen sich super, um die Samenkugeln zu transportieren.

Tipps und Anmerkungen





Dekoratives Winter-Vogelfutter herstellen

Gruppengröße ab 5 Teilnehmenden

Material Feuerschale/Feuerstelle, Pfannenknecht oder Dreibein mit Kette (draußen) oder Herd (drinnen), Topf, Holzlöffel, Kokosfett, Orangen, Saftpresse, Streuvogelfutter (Erdnüsse, Samen, Sonnenblumenkerne, ggf. Rosinen), Tassen, Messer, Schnur aus Naturfaser, ggf. Zimt

Ort Drinnen oder draußen

Dauer 1–1,5 Stunden

Kosten Ca. 14 Euro



Vorbereitung:

- Ihr legt alle Materialien bereit. Wenn der Workshop draußen stattfinden soll: Bereitet die Feuerstelle/Feuerschale vor. Entweder ihr entzündet das Feuer schon oder ihr macht es zum Bestandteil des Workshops und entzündet es mit den Teilnehmenden.

Nachbereitung:

- Wenn der Workshop draußen mit einem offenen Feuer stattgefunden hat: Löscht das Feuer gründlich!

Vor- und Nachbereitung





Inhaltlicher Teil



Viele Vogelarten ziehen vor den kalten Wintermonaten in den Süden. Es gibt aber auch einige Vogelarten, die aus dem Norden oder Osten nach Deutschland kommen, um bei uns zu überwintern. Diese Vogelarten sieht man im Winter am häufigsten in Deutschland: Amsel, Meise, Spatz, Specht, Fink, Elster, Kleiber, Taube, Stieglitz, Kernbeißer, Krähe, Star und Zaunkönig.

Das Nahrungsangebot ist für Vögel im Winter besonders knapp, wodurch viele Vögel im Winter keine hohen Überlebenschancen haben.

Viele Wintervögel überwintern in Städten und Dörfern, da es dort etwas wärmer ist und vor allem in Gärten meistens mehr Nahrung zu finden ist.

Die meisten Vögel schlafen in Gebüsch und an Baumstämmen. Einige verbringen ihre Nacht auch in Nistkästen, Nischen und kleinen Hohlräumen.

Wir können Vögeln im Winter helfen, indem wir ihnen genug Unterschlupf-Möglichkeiten sowie Futter und Wasser bieten. Viele Sträucher und Büsche im Garten, möglichst naturbelassen, sind perfekt. Aber auch Nistkästen und Vogelhäuschen sind sehr hilfreich.



Für viele Vögel sind eigentlich Insekten die Nahrungsgrundlage, deshalb hilft auch ein insektenfreundlicher Garten den Vögeln. Zum Beispiel, wenn Totholz liegengelassen wird und verblühte Blumen nicht abgeschnitten werden. Die Vögel können aber auch mit Samen und Körnern gefüttert werden. Zum Beispiel mit unserem dekorativen Winter-Vogelfutter. Wichtig ist, beim Aufhängen zu beachten, dass der Ort gut überschaubar ist und es Möglichkeiten für die Vögel gibt, sich bei Gefahr in der Nähe zu verstecken.



Den heimischen Vogelarten mit Futter über den Winter helfen.

Ziel des Workshops

- Ihr startet mit einer Einleitung und dem inhaltlichen Teil. Vielleicht sammelt ihr als Erstes, welche heimischen Vogelarten die Teilnehmenden aufzählen können. Es geht vor allem um Vogelarten, die in Deutschland überwintern.

Durchführung





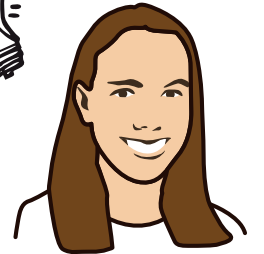
Praktischer Teil:

- Als Erstes halbiert ihr die Orangen und presst sie aus. Den Saft könnt ihr anschließend trinken (warm oder kalt).
- Danach erwärmt ihr das Kokosfett in einem Topf, bis es schmilzt. Wenn es geschmolzen ist, gebt ihr die Samen, Körner, Nüsse, Rosinen etc. hinzu und vermischt alles. Jetzt muss die Mischung ein wenig auskühlen.
- In der Zwischenzeit könnt ihr mit einem Messer jeweils ein kleines Loch am Rand der Orangenschalen machen. Durch dieses Loch zieht ihr dann eine Schnur und verknotet die Enden miteinander, sodass eine Schlaufe zum Aufhängen entsteht.
- Wenn die Mischung aus Kokosfett und Vogelfutter etwas dickflüssiger und cremiger geworden ist, könnt ihr sie mit dem Löffel in die Orangenschalen füllen. Wenn die Mischung dann komplett ausgekühlt ist, können die Vogelfutter-Halbkugeln beliebig im Garten, auf dem Balkon oder im Park aufgehängt werden.



- Die Vogelfutter-Halbkugeln eignen sich auch super zum Verschenken.
- Wenn ihr den Orangensaft erwärmt und ein wenig Zimt hinzugebt, habt ihr das perfekte Wintergetränk hergestellt.

Tipps und Anmerkungen





Bilchhäuser selbst bauen

Gruppengröße Ab 3 Teilnehmenden

Alter Ab 12 Jahren

Material Akkuschrauber, Bausätze oder Holz (siehe Tipps und Anmerkungen), Schrauben

Ort Drinnen oder draußen (am besten draußen)

Dauer 2–3 Stunden

Kosten 50–200 Euro

Vorbereitung Besorgt entweder die Bausätze für die Bilchhäuser oder die Materialien, die ihr dafür benötigt. Wenn ihr keine Bausätze verwendet, solltet ihr euch überlegen, ob ihr die Holzbretter gemeinsam mit den Teilnehmenden zuschneiden wollt, sie zuschneiden lasst (zum Beispiel im Baumarkt) oder sie selbst zuschneidet.



Zu den Bilchen gehören der Gartenschläfer, der Siebenschläfer und die Haselmaus. Vor allem der Gartenschläfer war früher in Europa weit verbreitet. Mittlerweile ist der Gartenschläfer in vielen Ländern ausgestorben und der Bestand geht immer weiter zurück. Es gibt also immer weniger Gartenschläfer. Das liegt vor allem daran, dass sich das Klima ändert und die Lebensräume und das Nahrungsangebot kleiner geworden sind. Am meisten Gartenschläfer gibt es zurzeit noch in Deutschland. Deshalb hat Deutschland eine besonders große Verantwortung, die Gartenschläfer zu schützen.

Inhaltlicher Teil



Gartenschläfer (und andere Bilche) freuen sich über Schlaf- und Nistkästen, die in der Nähe von Laubwäldern oder Orten mit vielen Bäumen (Parks und Gärten) befestigt sind. Normalerweise nutzen sie in ihrem natürlichen Lebensraum gerne Baumhöhlen, um sich darin zu verstecken, zu schlafen oder zu nisten. Allerdings gibt es nicht mehr viele alte, hohle Bäume. Deshalb brauchen sie unsere Hilfe. Durch das Bauen und Aufhängen von Bilchhäusern helfen wir den Gartenschläfern (und anderen Bilchen), einen Unterschlupf zu finden, in dem sie sicher schlafen, nisten und überwintern können. Wichtig beim Aufhängen der Bilchhäuser ist, dass der Eingang zum Baum oder zur Wand zeigt. An den Bilchhäusern befindet sich eine Distanzleiste,



durch die ein kleiner Abstand zum Baum oder zur Wand entsteht. Dadurch kommen die Bilche gut in das Haus hinein, sind aber gleichzeitig vor Eindringlingen geschützt.

Ziel des Workshops



Bilche, vor allem Gartenschläfer, als heimische Wildtiere kennenlernen und diesen Schutzräume bieten.

Durchführung



- Startet mit dem inhaltlichen Teil und sprecht darüber, weshalb es sinnvoll ist, Bilchhäuser zu bauen.
- Schaut euch mit den Teilnehmenden die Bausätze oder Holzzuschnitte genau an. Besprecht den Aufbau und die benötigten Materialien und Werkzeuge.
- Lasst die Teilnehmenden am besten Gruppen von 2–3 Personen bilden. Diese können gemeinsam ein Bilchhaus bauen und sich dabei abwechseln oder helfen.
- Hängt die fertigen Bilchhäuser gemeinsam auf.



- Die Schreinerei des Facettenwerks stellt Bausätze für Bilchhäuser her. Diese bestehen aus Naturmaterialien und sind mit dem BUND abgestimmt. Die Kontaktdaten findet ihr in [Kapitel 10](#).
- Wenn ihr keine Bausätze nutzen wollt, könnt ihr auch trockenes, ungehobeltes und unbehandeltes Nadelholz oder Hartholz nutzen und zuschneiden. Dieses sollte ungefähr 3 cm breit sein. Eine Bauanleitung findet ihr unter dem Link auf der rechten Seite.
- Im Anhang findet ihr einen Steckbrief des Gartenschläfers. Diesen könnt ihr für den inhaltlichen Teil nutzen.
- Klärt das Aufhängen der Bilchhäuser ggf. mit den Gärtner*innen oder Baumpfleger*innen ab, die für die Bäume und das Gebiet zuständig sind. Wenn ihr Fragen zum richtigen Aufhängen der Bilchhäuser habt, wendet euch am besten an Pflegestellen oder Auffangstationen für Bilche. Dazu findet ihr Kontaktdaten und Links für weitere Infos auf der [Seite 273](#).

Tipps und Anmerkungen





Marmelade selbst herstellen

Gruppengröße Ab 5 Teilnehmenden

Alter Ab 10 Jahren

Material Großer Topf, Kochlöffel, Suppenkelle, Schneidebretter, Schneidemesser, Kochplatten, Herd oder Feuerstelle/Feuerschale (mit Dreibein und Kette oder Pfannenknecht), Pürrierstab, Küchenwaage, Obst (am besten gerettetes), Gelierzucker nach Wahl, Einmachgläser, ggf. Brot

Ort Drinnen oder draußen

Dauer 2 Stunden

Kosten Ca. 20–30 Euro



- Informiert euch, ob es in eurer Nähe eine Lebensmittelrettung oder Food-Sharing-Projekte gibt. Vielleicht könnt ihr so eine größere Menge Obst retten und es dann verarbeiten. Dann solltet ihr vorher klären, wer das Obst abholt oder ob es euch gebracht werden kann.

Vorbereitung



- Stellt alle Materialien bereit. Wenn ihr die Marmelade über dem Feuer kochen wollt, bereitet die Feuerstelle oder Feuerschale vor.

Wenn ihr das Obst für die Marmelade über die Lebensmittelrettung oder Foodsharing-Projekte erhaltet, könnt ihr dies im inhaltlichen Teil zum Thema machen und über Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelrettung sprechen. Viele Informationen dazu findet ihr bei den Handlungsempfehlungen ab [Seite 29](#).

Inhaltlicher Teil



Etwas über Lebensmittel-Rettung und -Verarbeitung lernen.

Ziel des Workshops





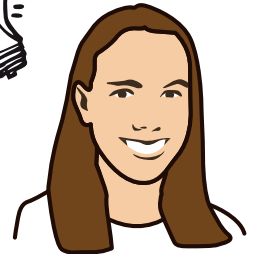
Durchführung



- Wenn ihr die Marmelade über dem Feuer kochen wollt: Entzündet das Feuer – das könnt ihr auch gemeinsam mit den Teilnehmenden machen.
- Zuerst wäscht oder schält ihr das Obst, schneidet es in kleine Stücke, entfernt die Kerne etc. Anschließend wiegt ihr das Obst.
- Gebt das Obst in einen großen Topf und püriert es.
- Mischt das Obst-Püree mit dem Gelierzucker (Menge nach Anleitung der Gelierzucker-Verpackung) und stellt es auf den Herd, die Heizplatte oder über das Feuer.
- Nun kocht ihr die Mischung auf und lasst sie nach Anleitung der Gelierzuckerpackung eine festgelegte Zeit kochen.
- Füllt die Marmelade danach direkt in Gläser, verschließt diese gut und lasst sie auskühlen. So hält sich die Marmelade länger.



Tipps und Anmerkungen



- Besonders nachhaltig seid ihr, wenn die Teilnehmenden ihre eigenen Einmachgläser mitbringen oder ihr vorher eine Zeit lang gemeinsam Gläser mit Deckeln sammelt.
- Am besten eignen sich für Marmelade Kirschen, Beeren, Quitten, Aprikosen, Pfirsiche und Birnen.
- Ihr könnt die Marmelade auch noch mit etwas Vanille oder anderen Gewürzen wie zum Beispiel Zimt verfeinern.
- Ihr könnt auch noch etwas Brot für den Workshop mitbringen. Dann könnt ihr die Marmelade direkt mit den Teilnehmenden probieren.





Naturkosmetik selbst herstellen



Was ist Naturkosmetik und wie können wir sie selbst herstellen?

Gruppengröße ab 5 Teilnehmenden

Alter Ab 10 Jahren

Material Speisestärke, Kokosöl, Natron, Kakaopulver, Zimt, ätherische Öle, destilliertes oder abgekochtes Wasser, Schneebeesen, Schüsseln, Esslöffel, Teelöffel, Messbecher, Behälter zum Aufbewahren (kleine Gläser oder Dosen mit Deckel und Sprayflaschen)

Ort Drinnen oder draußen

Dauer 1–2 Stunden

Kosten Ca. 10–30 Euro

Vorbereitung Besorgt alle Materialien, die ihr für die Herstellung der Naturkosmetik benötigt



In vielen Kosmetik-Produkten sind Inhaltsstoffe enthalten, die unserer Gesundheit schaden können. Einige Inhaltsstoffe werden von der Haut aufgenommen und gelangen sogar in den Blutkreislauf. Manche Inhaltsstoffe stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Auch für die Umwelt sind diese Inhaltsstoffe gefährlich. Gerade Inhaltsstoffe wie Mikroplastik gelangen nach der Nutzung in unser Abwasser. In Kläranlagen können diese winzig kleinen Plastikteilchen nicht herausgefiltert werden und gelangen dadurch in natürliche Gewässer wie Flüsse und Meere, wo sie der Umwelt und den Tieren schaden.

In Naturkosmetik-Produkten sind diese Inhaltsstoffe verboten. Die Nutzung von Naturkosmetik ist also nicht nur für uns gut, sondern auch für die Umwelt. Dadurch, dass darin nur natürliche Produkte verwendet werden, ist Naturkosmetik besonders schonend für unseren Körper, unsere Haut und unsere Haare.

Der große Vorteil von selbst hergestellter Naturkosmetik ist dazu noch, dass wir weniger bis gar keine Verpackungsmaterialien dafür benötigen und somit auch weniger Müll produzieren. Außerdem wissen wir bei selbst hergestellter Naturkosmetik ganz genau, was drin ist und können uns sicher sein, dass wir diese vertragen.

Inhaltlicher Teil





Ziel des Workshops Ein Bewusstsein für die Inhaltsstoffe in unserer Kosmetik schaffen und in Zukunft nachhaltiger und bewusster damit umgehen.



Durchführung Startet mit dem inhaltlichen Teil und spricht über Kosmetik und die Unterschiede von herkömmlicher Kosmetik und Naturkosmetik.



1. Trockenshampoo selbst herstellen

Zutaten 1 2 EL Speisestärke
1 TL Natron
Optional, je nach Haarfarbe:
1 TL Kakao für dunkles Haar
1 TL Zimt für rotes Haar
1 TL Speisestärke für helles Haar

Anleitung 1

- Gebt alle Zutaten in eine Schüssel und vermischt sie mit einem Schneebesen.
- Füllt die Mischung in ein Glas oder eine Dose mit Deckel. Das Trockenshampoo kann direkt verwendet werden.



2. Deo-Spray selbst herstellen

250 ml destilliertes oder abgekochtes Wasser
2 TL Natron
Ein paar Tropfen ätherisches Öl
Eine saubere Sprühflasche

Zutaten 2

Anleitung 2

- Füllt das Wasser in eine Schüssel und löst das Natron darin auf.
- Fügt das ätherische Öl hinzu und verrührt alles gründlich.
- Füllt das Deo in eine Sprühflasche und schüttelt diese vor jeder Verwendung gut.



3. Deo-Creme selbst herstellen

Zutaten 3 3 TL Kokosöl (im flüssigen Zustand, ggf. vorher erwärmen)
2 TL Natron
2 TL Speisestärke
10 Tropfen ätherisches Öl

- Anleitung 3**
- Füllt Natron und Speisestärke in eine Schüssel und vermischt beides gut miteinander.
 - Gebt einen Teil des flüssigen Kokosöls hinzu und vermischt es mit Natron und Speisestärke. Bei Bedarf ergänzt ihr nach und nach Kokosöl, bis eine cremige Paste entsteht.
 - Fügt 10 Tropfen ätherisches Öl hinzu und vermischt dieses gut mit der Creme.
 - Füllt die Deo-Creme in ein Glas oder eine Dose mit Deckel um.



- Das Trockenshampoo kann ganz einfach mit einem Puderpinsel auf den Haaransatz aufgetragen werden.
- Das Deo-Spray muss vor jedem Gebrauch geschüttelt werden.

Tipps und Anmerkungen





Papier schöpfen

Gruppengröße Ab 3 Teilnehmenden

Alter Ab 8 Jahren

Material Altpapier, große wasserdichte Wanne, große Schüssel, Pürierstab, Geschirrtücher, Nudelholz, Schöpfrahmen (gekauft oder selbstgemacht)

Um Schöpfrahmen selbst zu machen: Alte Bilderrahmen, Holzleisten, Fliegengitter, Tacker

Ort Drinnen oder draußen

Dauer Mind. eine Stunde

Kosten 0–15 Euro



Wenn der Schöpfrahmen selbst hergestellt wird, sollte dies möglichst vor dem Workshop passieren. Dafür braucht ihr einen alten Bilderrahmen (wenn kein Bilderrahmen vorhanden ist, baut euch aus alten Holzleisten ein Rechteck). Die Größe des Rahmens könnt ihr selbst bestimmen, sie gibt vor, wie groß später das geschöpfte Papier wird. Dabei solltet ihr beachten, dass der Rahmen noch in die Wanne passen muss.

Den Rahmen bespannt ihr anschließend mit dem Fliegengitter. Zur Befestigung könnt ihr es an der Seite festtackern.

Wir nutzen jedes Jahr sehr viel Papier. Daraus entsteht dann sehr viel Altpapier. Wenn in Deutschland Papier hergestellt wird, wird dabei bereits viel Altpapier verwendet. Das ist sehr wichtig, denn für die Herstellung von neuem Papier müssen Bäume gefällt werden. Außerdem wird dafür viel Wasser, Energie und giftige Chemie benötigt. Wenn Altpapier verwendet wird, müssen dafür nicht wieder Bäume gefällt werden und die Herstellung braucht weniger Energie, Wasser und giftige Chemikalien.

Damit für die Herstellung von neuem Papier Altpapier genutzt werden kann, müssen wir darauf achten, dass wir nur

Vorbereitung



Inhaltlicher Teil





Altpapier in der blauen Tonne entsorgen, das wieder für die Herstellung von neuem Papier verwendet werden kann.

In die blaue Altpapiertonne gehören:

- Zeitungen, Zeitschriften, Broschüren, Bücher
- Schulmaterial aus Papier
- Papiere, Kartons, Pappen
- Geschenkpapier
- Eierkartons

Das darf nicht in die blaue Altpapiertonne geworfen werden:

- Verpackungen, bei denen Pappe mit Materialien wie Plastik verbunden wurde, z. B. Getränkekartons, Coffee-to-go-Becher
- Tapeten, Wandtattoos



- Behandeltes Papier oder behandelte Pappe (zum Beispiel behandelt mit Materialien wie Wachs, Paraffin oder Öl)
- Thermopapier, zum Beispiel Kassenzettel oder Fahrkarten
- Beschichtetes Papier, zum Beispiel Backpapier, Muffinförmchen oder Trinkhalme
- Lebensmittel-Verpackungen, die mit Fett oder Lebensmittel-Resten verunreinigt wurden, zum Beispiel Pizza-Kartons
- Papiere oder Pappen, die mit Kunststoff-Lacken oder Kunststoff-Folien hergestellt wurden, zum Beispiel glänzende Bastelpapiere
- Papiere mit Klebstoff, der sich nicht leicht ablösen lässt. Zum Beispiel Haftnotiz-Zettel und Briefumschläge mit einem selbstklebenden Verschluss

Um den Prozess, wie aus Altpapier neues Papier hergestellt werden kann, besser zu erklären, ist dieser Workshop eine super anschauliche Methode.



Ziel des Workshops Ziel des Workshops ist, auf Recycling aufmerksam zu machen. Außerdem ist es eine Möglichkeit, über die Ressource Holz, darüber, wie aus Altpapier neues Papier hergestellt werden kann und wie viel Papier wir im Alltag überhaupt verbrauchen, ins Gespräch zu kommen.

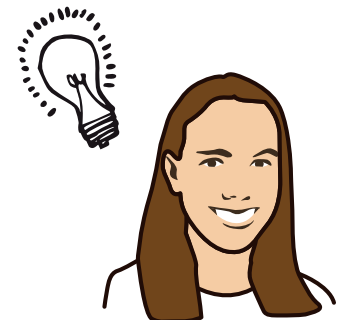


- Durchführung**
- Bevor es richtig losgehen kann, muss die sogenannte „Pulpe“ vorbereitet werden. Dafür müsst ihr euer Altpapier in kleine Stücke zerreißen und es in eine große Schüssel werfen, anschließend übergießt ihr die kleinen Altpapier-Stücke mit heißem Wasser.
 - Die Masse aus Wasser und den Papierstücken müsst ihr anschließend zu einem dicken Brei pürieren. Sollte der Brei zu flüssig sein, gebt noch etwas mehr Papierschnipsel dazu; wenn er zu dick ist, mehr Wasser.
 - Anschließend müsst ihr die große Wanne mit Wasser füllen. Je nachdem, wie viel Wasser ihr in die Wanne gebt, wird das Papier dicker oder dünner. Dabei muss man sich am besten etwas herantasten und ausprobieren.
 - Platziert das Geschirrtuch neben der Wanne.



- Nun taucht ihr den Schöpfrahmen in die Wanne und führt ihn langsam waagrecht nach oben wieder raus. Lasst das Wasser gut abtropfen.
- Stürzt den Rahmen nun umgekehrt auf das Geschirrtuch.
- Tupft nun mit einem weiteren Tuch die Oberfläche des Netzes ab und hebt dann den Schöpfrahmen vorsichtig an.
- Deckt das Papier mit einem zweiten Geschirrtuch ab und rollt mit dem Nudelholz darüber, um das überschüssige Wasser auszupressen.
- Lasst das Papier nun vollständig trocknen.
- Für diesen Workshop könnt ihr zum Beispiel alte Flyer, Fehldrucke, leere Kartons oder andere Papierverpackungen nutzen.
- Wenn am Ende Pulpe übrig ist, schüttet sie nicht in den Abfluss, da er sonst verstopfen könnte. Fangt die Pulpe in einem Sieb auf, lasst sie trocknen und entsorgt sie im Altpapier.

Tipps und Anmerkungen





Wildkräuter-Spaziergang

Gruppengröße Ab 3 Teilnehmenden

Alter Ab 6 Jahren

Material Mindestens ein Kräuterbuch oder eine App zum Bestimmen der Wildkräuter, ggf. Stoffbeutel

Ort Draußen, an einem Ort, an dem Wildkräuter wachsen (Wald und Wiese)

Dauer 1–2 Stunden

Kosten 0–30 Euro

Vorbereitung • Organisiert euch Bücher oder ladet eine App runter, die zur Bestimmung heimischer Wildkräuter geeignet sind



Ihr lauft gemeinsam durch eure Umgebung und sucht nach Wildkräutern. Diese könnt ihr mit Hilfe des Buches oder der App bestimmen.

Durchführung



- Sammelt die Wildkräuter in einem Stoffbeutel oder einem anderen Behälter.
- Nach dem Spaziergang könnt ihr die gesammelten Wildkräuter auslegen, noch einmal gemeinsam bestimmen und über Aussehen und Geruch sprechen. Ihr könnt sie auch waschen und probieren.
- Im Anschluss daran könnt ihr die Wildkräuter weiterverarbeiten. Ideen findet ihr bei den Tipps und Anmerkungen. Heimische Wildkräuter kennenlernen und die Umgebung erkunden.

Heimische Wildkräuter kennenlernen und die Umgebung erkunden.

Ziel des Workshops





Tipps und Anmerkungen



Link: <https://plantnet.org/en>



- Kräuterbücher könnt ihr auch in der Bibliothek ausleihen oder gebraucht kaufen, zum Beispiel auf dem Flohmarkt.
- Die gesammelten Wildkräuter könnt ihr nach dem Spaziergang, und nachdem ihr sie gründlich gewaschen habt, weiterverarbeiten. Zum Beispiel zu Kräuterbutter auf [Seite 154](#). Wenn ihr Minze gesammelt habt, könnt ihr daraus Minz-Sirup herstellen ([Seite 158](#)). Außerdem könnt ihr aus den gesammelten Wildkräutern auch schöne Pflanzen-Postkarten machen ([Seite 164](#)).
- Hinter dem QR-Code verbirgt sich eine App, die sich super für die Bestimmung von Wildkräutern eignet.





Wildkräuter-Memory

Gruppengröße Bis 10 Teilnehmende

Alter Ab 12 Jahren

Material Zwei große, weiße Tücher, je ein kleines, weißes Tuch pro Teilnehmer*in, ggf. ein Buch oder eine App für die Bestimmung von Wildkräutern

Ort
Draußen an einem Ort, an dem es Wildkräuter gibt

Dauer 2 Stunden

Kosten 0–10 Euro

Vorbereitung • Sammelt in der Umgebung des Workshops ausgewählte Wildkräuter (5–9 Arten).



Wichtig: Die Personen, die die Wildkräuter sammeln, sollten die Arten gut erkennen oder sie mit Hilfe eines Buches oder einer App sicher bestimmen können!



- Breitet ein großes, weißes Tuch auf dem Boden aus und legt die Wildkräuter mit etwas Abstand zueinander auf das Tuch.
- Legt das andere große, weiße Tuch darüber, sodass die Pflanzen verdeckt werden.
- Legt so viele kleine, weiße Tücher, wie ihr Teilnehmende habt, in einem Kreis um das große Tuch herum.

Heimische Wildkräuter kennenlernen.



Ziel des Workshops

- Je nach Gruppengröße können die Teilnehmenden das Spiel alleine oder in Teams/Kleingruppen spielen.
- Zeigt den Teilnehmenden kurz die Wildkräuter unter dem Tuch. Ihr legt dabei den Zeitraum zum Anschauen und Merken selbst fest. Tipp am Rand: Wir haben die Wildkräuter meistens für 20–30 Sekunden gezeigt.

- Die Teilnehmenden versuchen, sich die Wildkräuter unter dem Tuch zu merken, und ziehen dann allein oder gemeinsam im Team/in Kleingruppen los, um Wildkräuter derselben Sorten in der Umgebung zu finden.



Durchführung

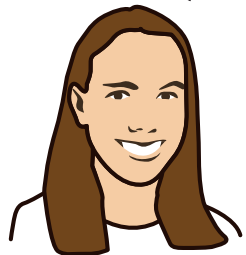


- Wenn die Teilnehmenden ihre Suche beendet haben, sollen sie die gefundenen Wildkräuter auf ihr kleines, weißes Tuch legen und möglichst so anordnen, wie sie es auf dem großen, weißen Tuch gesehen haben.
- Wenn alle Teilnehmenden ihre Wildkräuter abgelegt haben, wird das Tuch in der Mitte gelüftet und die Wildkräuter werden miteinander abgeglichen.
- Jetzt habt ihr auch die Möglichkeit, alle Sorten einzeln durchzusprechen. Sie zu benennen, daran zu riechen, sie anzufassen, zu vergleichen und über die Verwendung der Wildkräuter zu sprechen.

Tipps und Anmerkungen



- Im Anschluss an das Memory könnt ihr die Wildkräuter verwenden, um daraus etwas herzustellen z. B. Kräuterbutter auf [Seite 154](#). Außerdem könnt ihr daraus schöne Pflanzen-Postkarten machen.
- Hinter dem QR-Code verbirgt sich eine App, die sich super für die Bestimmung von Wildkräutern eignet.



Link: <https://plantnet.org/en>





Kräuterbutter selbst herstellen

Gruppengröße Ab 5 Teilnehmenden

Alter Ab 6 Jahren

Material Messer, Schneidebretter, Schüssel, Gabel, Butter oder Pflanzenmargarine, Wildkräuter, verschließbare Tupper-Dosen oder Gläser, ggf. Brot oder (gekochte) Kartoffeln, ggf. einige Streichmesser, ggf. ein Buch oder eine App, um Wildkräuter zu bestimmen

Ort Draußen, an einem Ort, an dem Wildkräuter wachsen

Dauer 1–2 Stunden

Kosten 0–10 Euro



- Überlegt euch, ob ihr diesen Workshop mit dem Workshop „Wildkräuter-Memory“ ([Seite 150](#)) oder „Wildkräuter-Spaziergang“ ([Seite 146](#)) kombinieren wollt.

Vorbereitung



- Wenn ihr nur diesen Workshop durchführen wollt, könnt ihr die Wildkräuter entweder gemeinsam mit den Teilnehmenden sammeln oder ihr sammelt sie im Voraus. Wichtig dabei ist, dass sich eine anleitende Person mit Wildkräutern auskennt oder die Wildkräuter sicher bestimmen kann!

- Legt ansonsten alle Materialien bereit.

Sprecht über die einzelnen Wildkräuter, benennt sie und erklärt, welche Teile man davon essen kann und welche nicht.

Inhaltlicher Teil



Besser kennenlernen, was die Natur zu bieten hat und sie bewusster wahrnehmen.

Ziel des Workshops





Durchführung Sammelt entweder pro Person eine gute Handvoll essbarer Wildkräuter oder legt diese für die Teilnehmenden bereit.



Jetzt könnt ihr eure eigene Kräuterbutter herstellen:

- Wascht zuerst die gesammelten Wildkräuter.
- Schneidet dann die Wildkräuter sehr klein.
- Schneidet die Butter oder Pflanzenmargarine in Stücke und gebt sie in eine Schüssel.
- Gebt die klein geschnittenen Wildkräuter dazu, zerdrückt die Zutaten und vermischt sie so lange, bis eine einheitliche Masse Kräuterbutter entstanden ist.
- Jetzt könnt ihr die Kräuterbutter entweder direkt probieren oder sie in kleine Schraubgläser oder andere Behälter umfüllen, um sie mit nach Hause zu nehmen.



- Lasst die Teilnehmenden ein kleines Schraubglas mitbringen oder bringt selbst genügend kleine Schraubgläser für alle Teilnehmenden mit. So können die Teilnehmenden ihre Kräuterbutter nach dem Workshop super mit nach Hause nehmen.

Tipps und Anmerkungen



- Wenn ihr die Kräuterbutter direkt probieren wollt, solltet ihr frisches Brot oder gekochte Kartoffeln und ein paar Streichmesser mitbringen. Wenn ihr mehr Zeit für den Workshop und eine Möglichkeit zum Kochen habt, könnt ihr die Kartoffeln natürlich auch mit den Teilnehmenden kochen.





Minz-Sirup selbst herstellen

Gruppengröße Ab 5 Teilnehmende

Alter Ab 8 Jahren

Material Frische Minze, Zucker oder Zucker-Alternative, Trinkwasser, großer Topf, große Schüssel, Kochlöffel, Suppenkelle, Kaffee- oder Tee-Filter, verschließbare Flaschen zum Abfüllen, Herdplatte oder Feuerstelle

Optional: Etiketten und Stifte, Mineralwasser, Becher oder Gläser

Ort Drinnen oder draußen

Dauer 1–2 Stunden

Kosten 5–50 Euro



- Kauft die Zutaten ein.
- Wenn ihr den Workshop in einer Umgebung durchführt, in der Minze wächst, könnt ihr die Minze gemeinsam mit euren Teilnehmenden sammeln.
- Falls ihr den Minz-Sirup über dem Feuer kochen wollt: Bereitet die Feuerstelle vor und zündet das Feuer ggf. schon an.

Vorbereitung



Minzen sind Kräuter, die heilende und wohltuende Wirkungen auf den Menschen haben. Die ätherischen Öle darin können zum Beispiel bei Erkältungskrankheiten helfen; und die Bitterstoffe in den Minzen haben eine krampflösende und schmerzlindernde Wirkung bei Magenproblemen und fördern die Verdauung.

Inhaltlicher Teil



Die Erntezeit der Minze ist ungefähr von Juni bis September, aber das ist von Sorte zu Sorte ein wenig unterschiedlich.

Es gibt über 30 verschiedene Minz-Sorten, die alle etwas unterschiedlich aussehen und schmecken.



Die Pfefferminzen enthalten eine große Menge ätherische Öle und schmecken dadurch würziger. Fruchtminzen haben einen viel geringeren Anteil von ätherischen Ölen. Sie riechen und schmecken milder und nach verschiedenen Früchten. Teeminzen haben ebenfalls einen viel kleineren Anteil von ätherischen Ölen. Wie der Name schon sagt, eignen sie sich gut für Minz-Tee, denn sie sind magenfreundlicher und besser verträglich.

Ziel des Workshops Lernen, was man aus heimischen Kräutern machen kann, und eine Verbindung zur Natur herstellen.



Falls ihr die Möglichkeit dazu habt: Sammelt gemeinsam mit euren Teilnehmenden die Minze.

Durchführung Zubereitung des Minz-Sirups:



- Wascht die Minze gründlich und entfernt die dicken Stängel.
- Gebt Wasser und Zucker in einen Topf und bringt die Mischung zum Kochen.



- Gebt dann die Minze hinzu und lasst alles zusammen 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Rührt gelegentlich alles um.
- Entfernt die Minze und siebt den Sirup durch einen Kaffee- oder Tee-Filter in die große Schüssel.
- Füllt den Sirup anschließend in die verschließbaren Flaschen ab, solange er noch heiß ist.

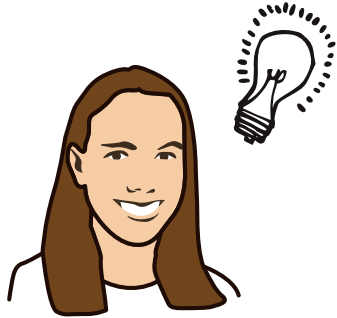


Optional:

- Schreibt schöne Etiketten für den Minz-Sirup und fügt auch ein Mindest-Haltbarkeits-Datum hinzu. Der Minz-Sirup ist mindestens ein halbes Jahr haltbar und sollte nach dem ersten Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Vermischt die Reste des Minz-Sirups mit Mineralwasser, sodass alle Teilnehmenden das Ergebnis probieren können.



Tipps und Anmerkungen



- Wenn ihr den Minz-Sirup über dem Feuer kochen wollt, könnt ihr auch gemeinsam mit den Teilnehmenden das Feuer entzünden.
- Im Sommer schmeckt der Sirup super mit kaltem Mineralwasser gemischt, im Winter mit heißem Wasser.
- Je nach Anzahl der Teilnehmenden könnt ihr die Mengen-Angaben im Rezept anpassen. Die Mengen für das Grund-Rezept sind:

1,5 Liter Wasser
1 kg Zucker
5 große Stängel Minze
- Wenn ihr nicht so viel Geld für den Workshop zur Verfügung habt, könnt ihr die Teilnehmenden auch bitten, eigene Flaschen zum Abfüllen mitzubringen.



- Mit einem Permanent-Marker oder einem Glas-Stift könnt ihr die Flaschen direkt auf dem Glas beschriften.
- Wenn ihr etwas mehr Zeit für diesen Workshop habt, könnt ihr diesen mit einem Wildkräuter-Spaziergang ([Seite 146](#)) oder einem Wildkräuter-Memory ([Seite 150](#)) kombinieren.





Pflanzen-Postkarten

Gruppengröße Ab 5 Teilnehmende

Alter Ab 8 Jahren

Material Blanko-Postkarten (am besten zwei für alle Teilnehmenden), Tische, Bastelmaterialien (je nach Bedarf: Bastelkleber, Stempelkissen, Stifte, Glitzer, Sticker), frische Wildkräuter oder andere Pflanzen, Blumen, Blüten, ggf. Abdeckmaterial für die Tische (zum Beispiel alte Zeitungen), ggf. Briefmarken für Postkarten, ggf. ein Buch oder eine App, um Pflanzenarten zu bestimmen

Ort Zum Pflücken: draußen, an einem Ort, an dem es Pflanzen gibt; zum Basteln: drinnen oder draußen

Dauer 1–3 Stunden

Kosten 5–20 Euro

Vorbereitung • Legt alle Materialien bereit und deckt die Tische ab.



- Wenn ihr nicht gemeinsam mit den Teilnehmenden Pflanzen sammeln wollt, solltet ihr diese vorher pflücken

Ihr könnt gemeinsam mit den Teilnehmenden Pflanzen für die Postkarten pflücken. Ihr könnt die Teilnehmenden aber auch losschicken, damit sie alleine ein paar Pflanzen sammeln, die sie schön finden.

Inhaltlicher Teil



Bei beiden Varianten könnt ihr im Anschluss gemeinsam über die gesammelten Pflanzen sprechen, sie bestimmen und über mögliche Verwendungen sprechen.

Eine gute Möglichkeit, um gemeinsam Wildkräuter zu sammeln, könnte ein gemeinsamer Wildkräuter-Spaziergang sein. Eine Anleitung dafür findet ihr auf [Seite 150](#).

Falls ihr Postkarten nutzt, die komplett leer sind, also auch keine Adresslinien und keine Felder für die Briefmarke und den Text haben, solltet ihr mit euren Teilnehmenden vor dem praktischen Teil über das Schreiben einer Postkarte sprechen. Erklärt dabei, wo der Text hinkommt, wo und wie die Adresse eingetragen wird und wo der Platz für die Briefmarke ist. Arbeitet am besten mit einer Vorlage, die ihr allen zeigt.



Ziel des Workshops Kreativ werden und eine Verbindung zur Natur aufbauen.



Durchführung

- Startet mit dem inhaltlichen Teil, lasst die Teilnehmenden Pflanzen sammeln und bespricht den Aufbau einer Postkarte.



- Falls die Postkarten im Rahmen eures Workshops auch beschrieben werden sollen, lasst die Teilnehmenden am besten zuerst schreiben und adressieren. Nun können die Teilnehmenden die andere Seite der Postkarte gestalten, wie sie wollen. Sie können dabei größere Blätter auf ein Stempelkissen drücken und diese dann als Abdruck auf der Postkarte verewigen oder direkt einzelne Pflanzenteile oder Blüten auf die Postkarte kleben. Sie können die Postkarte auch mit weiteren Bastel-Materialien verzieren oder die Pflanzen oder Pflanzenabdrücke beschriften. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



- Zuletzt solltet ihr die Postkarten auslegen und trocknen lassen. Dabei können alle Teilnehmenden herumgehen, um sich auch die Ergebnisse der anderen anzusehen.
- Wenn ihr den Workshop im Rahmen eines Camps veranstaltet, ist es eine schöne Sache, wenn ihr Briefmarken parat habt, damit die Teilnehmenden ihre Postkarten mit Grüßen aus dem Camp versenden können.

Tipps und Anmerkungen





Naturverbinding: Holzlöffel herstellen

Holzlöffel durch Feuer (Glutbrennen) und Schnitzen herstellen

Gruppengröße Ab 5 Teilnehmende

Alter 3–10 Teilnehmende

Material Feuerholz, Schnitzholz, Schnitzmesser, Material zum Feuer anzünden, eine Metallzange, ggf. eine Feuerschale

Ort Draußen (ein Ort mit einer Feuerstelle oder Feuerschale)

Dauer 2–3 Stunden

Kosten 0 Euro



Vorbereitung:

- Alle Materialien bereitlegen.
- Das Feuerholz in der Feuerstelle oder der Feuerschale schichten, ggf. schon anzünden (das kann aber auch mit den Teilnehmenden gemacht werden)

Vor- und Nachbereitung



Nachbereitung:

- Alle Materialien wegräumen
 - Die Feuerstelle oder Feuerschale reinigen
 - Ggf. die Schnitzspäne wegkehren
1. Zuerst muss das Feuer entzündet werden und anschließend möglichst lange herunterbrennen, damit genügend heiße Glutstücke vorhanden sind.
 2. Ihr benötigt nun ein Stück Holz, aus dem ihr einen Löffel schnitzen könnt.

Durchführung





3. Ein kleines Glutstück, maximal so groß wie ein Löffel, mit einer Metallzange aus der Feuerstelle entnehmen und auf das bereitgelegte Schnitzholz legen (an die Stelle, an der die Vertiefung des Löffels sein soll).
4. Die Glut unbedingt mit einem Stöckchen auf dem Holzstück festhalten und leicht anpusten.
5. Die Glut brennt dann eine Kuhle in das Schnitzholz.
6. Achtung: Die Glut sollte keine Flamme werfen!
7. Die abgekühlte Glut zurück in die Feuerstelle geben, danach ein neues Glutstück an dieselbe Stelle auf dem Schnitzholz legen, wieder mit dem Stöckchen festhalten und leicht anpusten.
8. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis die Kuhle sich tief genug in das Holz gebrannt hat.
9. Nun wird die Kuhle mit einem kleinen Steinchen oder Stöckchen ausgeschabt, sodass eine glatte Fläche in der Kuhle entsteht. Tipp: Das kann auch zwischenzeitlich gemacht werden, um zu prüfen, ob die Kuhle tief genug ist.



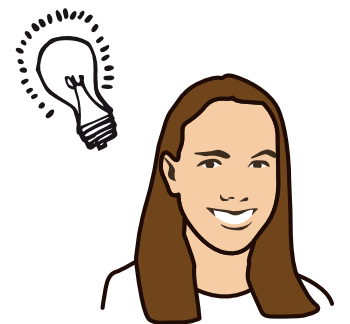
10. Nun um die Kuhle herum den Löffel aus dem Holz schnitzen.

Achtung: Bitte dabei die Schnitzregeln beachten:

- Schnitzen im Sitzen
- Immer weg vom Körper schnitzen
- Mindestens armlangen Abstand zu anderen Menschen

Am besten wird der Workshop mit einer anderen Aktivität verbunden, bei der das Lagerfeuer genutzt werden kann. Zum Beispiel könnt ihr vorher über dem Feuer gemeinsam etwas kochen.

Tipps und Anmerkungen





Mülltrennung leicht gemacht

Mülltrennung und Recycling

Gruppengröße 4–20 Teilnehmende

Alter Ab 6 Jahren

Material Verschiedene Arten von Müll, ein großes weißes Laken, kleinere Laken/Tücher in verschiedenen Farben (blau, gelb, braun und schwarz)

Ort Drinnen und draußen

Dauer beliebig

Kosten 0 Euro

Vor- und Nachbereitung



- Entweder die Teamenden bringen den Müll mit oder ihr geht als Gruppe gemeinsam Müll sammeln (siehe Seite 54).



- Legt den Müll auf das große Tuch. Die farbigen Tücher legt ihr drumherum.

Nachbereitung:

- Entsorgt den Müll ordnungsgemäß.
- Die Teilnehmenden sollen den Müll zu den passenden Farben sortieren und darüber ins Gespräch kommen (blau = Altpapier, schwarz = Restmüll, gelb = Verpackungsmüll, grün oder braun = Biomüll).
- Im Anschluss könnt ihr den Müll gemeinsam entsorgen und Schilder für eure Mülltonnen basteln, auf denen man erkennt, was wo reinkommt. Ihr könnt dafür auch unsere Vorlage in Kapitel 9 nutzen.

Durchführung





Inhaltlicher Teil Mülltrennung trägt dazu bei, dass Müll neu verwertet werden kann. Das nennt man auch Recycling. Es ist wichtig, Dinge wiederzuverwenden, da es nicht gut für das Klima ist, immer neue Dinge herzustellen, denn das verbraucht viel Energie. Für die Papierherstellung werden Bäume gefällt. Recyclen wir aber Altpapier, können wir sehr nachhaltig neues Papier herstellen, ohne immer mehr Bäume zu fällen. Auch Plastik können wir wiederverwenden. Das ist besonders wichtig, da zu viel Plastik auf der Erde nicht gut für die Umwelt ist. Plastikmüll sorgt zum Beispiel für eine große Verschmutzung in den Meeren und kann gefährlich für Tiere sein. Deswegen ist es wichtig, möglichst wenig Plastik zu kaufen und dieses ordentlich zu entsorgen, so dass es wiederverwendet werden kann.



Wenn der Müll in der falschen Mülltonne landet, kann er meistens nicht wiederverwendet werden, sondern wird von Maschinen als „falsch“ erkannt und aussortiert. Dieser Restmüll wird dann verbrannt.

Bewusstsein über Mülltrennung, Umweltverschmutzung und Recycling schaffen.

- Anstatt der Tücher könnt ihr auch andere Arten der Markierung verwenden, zum Beispiel verschiedenfarbige Hula-Hoop-Reifen oder Springseile.



Ziel des Workshops

Tipps und Anmerkungen





Alte Kleidung wie neu: Batiken

Upcycling und Wiederverwerten von Kleidung

Gruppengröße 5–20 Teilnehmende

Alter Ab 10 Jahren

Material Alte T-Shirts/andere Kleidungsstücke (hell und am besten Baumwolle), Batikfarben, Gummibänder/Schnüre, Schürzen/Kittel, Handschuhe bei Bedarf, Tisch, Tischdecke, ausgedruckte Anleitungen

Ort Draußen

Dauer 2–3 Stunden, am besten an zwei Tagen einplanen

Kosten 15–50 Euro (je nach Gruppengröße)

Vor- und Nachbereitung



- Als Erstes müsst ihr euch passende Farben kaufen. Es gibt verschiedene Batikfarben. Batik heißt die Technik, mit der man T-Shirts bunt färben kann.



- Manchmal sind schon Anleitungen für verschiedene Muster dabei. Wenn nicht, druckt euch aus dem Internet ein paar Anleitungen und Beispielbilder für verschiedene Muster aus.
- Bittet eure Teilnehmenden, helle (am besten weiße) alte T-Shirts mitzubringen. Ihr könnt auch eine Sammelaktion für T-Shirts starten, falls nicht alle ein eigenes mitbringen können.
- Je nach Gruppengröße stellt ihr einen oder mehrere Tische auf. Die Tische werden mit einer Tischdecke abgedeckt, die schmutzig werden kann.
- Ihr stellt die Farben, Gummibänder und Anleitungen auf die Tische.

Nachbereitung:

- Räumt alles wieder auf.
- Wenn die Tischdecke dreckig geworden ist, könnt ihr diese für weitere Bastelaktionen aufheben. Auch die Kittel und Schürzen kann man sehr gut aufheben und wiederverwenden. Alle Teilnehmenden sollten sich Kittel



oder Schürzen anziehen. Die Batikfarbe kann man nämlich nicht mehr aus der Kleidung rauswaschen. Wenn ihr keine schmutzigen Hände möchtet, zieht euch am besten auch Gummihandschuhe an.

Durchführung



- Nun können sich die Teilnehmenden ein Muster für ihr T-Shirt aussuchen und mit der Anleitung loslegen. Als Erstes werden am T-Shirt verschiedene Stellen mit den Gummibändern oder Schnüren eng abgebunden. Das ist unterschiedlich je nach Muster.
- Nun wird das abgebundene T-Shirt mit der Farbe eingefärbt. Je nachdem, welche Farbe ihr habt, muss das T-Shirt in die Farbe eingetunkt werden oder die Farbe aus einer Flasche auf das T-Shirt getropft werden. Ihr könnt mehrere Farben benutzen.
- Wenn das T-Shirt fertig eingefärbt ist, legt es mit einem Namensschild auf einen Tisch zum Trocknen.
- Die Farbe muss nun etwa 8 Stunden einwirken (die genaue Zeit findet ihr meist auf der Verpackung der Farben).



- Nach der Wartezeit könnt ihr die Gummis von den T-Shirts lösen und nun das erste Mal euer neues Muster betrachten!
- Damit die T-Shirts nicht abfärben, ist es wichtig, diese gründlich mit Wasser auszuwaschen. Das könnt ihr gemeinsam mit der Hand unterm Wasserhahn machen, oder ihr gebt die T-Shirts den Teilnehmenden mit nach Hause. Dort sollen die T-Shirts ein- bis zweimal allein in der Waschmaschine gewaschen werden.

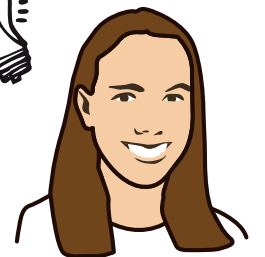
Alten T-Shirts ein neues Leben geben. Auch fleckige Shirts können so wieder neu getragen werden.

Da die Batikfarbe über mehrere Stunden einwirken muss, könnt ihr diesen Workshop gut auf zwei Tage aufteilen. Am ersten Tag das Einfärben und am zweiten Tag das Öffnen der T-Shirts und das Auswaschen.



Ziel des Workshops

Tipps und Anmerkungen





Stockbrot-Challenge

Gruppengröße 5–20 Teilnehmende

Alter Ab 10 Jahren

Material Stockbrotteig, Feuer, Stöcke, Schnitzmesser

Ort Draußen

Dauer 1–3 Stunden

Kosten 0–10 Euro

Vor- und Nachbereitung



- Die Teilnehmenden werden im Vorfeld gebeten, verschiedene Stockbrotteige mitzubringen. Oder ihr stellt gemeinsam verschiedene Stockbrotteige vor Ort her (benötigt mehr Zeit und ihr müsst die Zutaten einkaufen).
- Zum Beispiel könnt ihr Stockbrotteig mit Schokolade, mit Knoblauch, mit Beeren, mit Kräutern oder noch viel ausgefalleneren Varianten herstellen.



- Ihr braucht ein Feuer mit bereits heruntergebrannter Glut und Stöcke für das Stockbrot.

Nachbereitung:

Das Feuer muss gelöscht werden und die Feuerstelle aufgeräumt werden.

Durchführung



- Vor Ort muss ein Feuer entfacht werden. Am besten zündet ihr es bereits etwas früher an, sodass die Glut heiß genug ist.
- Außerdem braucht ihr Stöcke. Die Teilnehmenden können diese selbst auf dem Gelände suchen oder ihr bereitet sie vor. Am besten sind die Stöcke gerade und ungefähr einen Meter lang. Dann muss der obere Teil des Stockes sauber abgeschnitten werden, sodass der Teig drumgewickelt werden kann.
- Die Challenge besteht darin, möglichst viele verschiedene Teige auszuprobieren. Am Ende könnt ihr abstimmen, welcher der beste Stockbrotteig war.



Naturverbindung: Spiel „Adlerauge“

Gruppengröße 6–12 Teilnehmende

Alter Ab 6 Jahren

Ort Draußen

Dauer 20 Minuten

Kosten 0 Euro

**Vor- und
Nachbereitung**

- Absprache mit den Teilnehmenden, wo der Horst (das Nest des Adlers) im Spiel ist. Der Horst sollte einen Durchmesser von 1 bis 1,5 m haben.



Durchführung



- Eine Person ist der Adler, der immer in seinem Horst bleibt, unterstützt von der Begleitperson der Gruppe bzw. der spielanleitenden Person.



- Alle anderen Teilnehmenden sind die Beutetiere, zum Beispiel Mäuse, die sich verstecken müssen – und zwar so, dass sie den Adler zu jeder Zeit mit einem Auge sehen.
- Der Adler schließt seine Augen und zählt laut bis 60. In diesem Zeitraum verstecken sich die Beutetiere.
- Der Adler öffnet seine Augen und sucht nach den Beutetieren, darf dabei aber seinen Horst (sein Nest) nicht verlassen.
- Hat er eine Person erspäht, nennt er ihren Namen oder beschreibt die Kleidung oder das Versteck.
- Die so gefundene Person muss dann das Versteck verlassen und setzt sich still und leise neben den Horst, ohne die anderen Mitspieler zu verraten.





- erspährt der Adler keine weitere Person, schließt er wieder die Augen und zählt laut bis 30. In dieser Zeit müssen die noch versteckten Personen aus ihren Verstecken kommen, näher an den Horst herankommen und sich wieder so verstecken, dass sie den Adler mit einem Auge zu jeder Zeit sehen.
- Der Adler öffnet wieder seine Augen und sucht erneut nach den versteckten Beutetieren.
- Wenn er noch nicht alle gefunden hat, schließt er wieder seine Augen und zählt erneut bis 30.
- Die noch versteckten Personen müssen wieder näherkommen.
- Ziel der versteckten Personen ist also, so nah wie möglich an den Horst heranzukommen, ohne gesehen zu werden.
- Wenn die letzte versteckte Person entdeckt wurde, ist das Spiel zu Ende und diese Person kann nun Adler sein.



- **Hinweis zur Einleitung des Spiels:** Adler haben unglaublich gute Augen und können Beutetiere, zum Beispiel kleine Nagetiere wie Mäuse, auch aus weiter Entfernung erspähen.

Tipps und Anmerkungen





Naturverbindung: Spiel „Waldbrand“

Gruppengröße 7–30 Teilnehmende

Alter Ab 5 Jahren

Material 4 Seile als Markierung

Ort Draußen

Dauer 15 Minuten

Kosten 0 Euro

Vor- und Nachbereitung



Vorbereitung:

- Die zwei Grundlinien werden mit Seilen in einem Abstand von 20–25 m markiert.
- Die seitlichen Begrenzungen werden auch mit Seilen markiert. (Die Breite des Spielfeldes wird nach der Größe der Gruppe bestimmt.)



Nachbereitung:

- Seile wieder einsammeln.

Vor Spielstart:

- Alle Teilnehmenden stehen an einer der zwei Grundlinien.
- Die Teilnehmenden sollen drei Namen von heimischen Waldtieren nennen.
- Bestenfalls: Mäuse, Rehe, Vögel.
- Die Tiere können auch genauer benannt werden (zum Beispiel bei den Vögeln Eichelhäher, Taube, Rabe etc.).
- Die Teilnehmenden überlegen sich, welches Tier sie sein wollen und wie sie dieses Tier darstellen wollen. Beim Überqueren des Spielfeldes ahmen sie ihr Tier nach.
- Eine Person steht als „Feuer“ in der Mitte des Spielfeldes.

Durchführung





Spielablauf – einfache Variante:



- Wenn alle bereit sind, gibt die Spielleitung den Start an: Bei dem Ausruf „Waldbrand“ laufen alle Teilnehmenden (alle Tiere) zur jeweils anderen Grundlinie über das Spielfeld. Dabei sollten sie nicht vom „Feuer“ erwischt werden.
- Wer vom „Feuer“ abgeschlagen wurde, wird zu einem „Baum“, „verwurzelt“ also genau an der Stelle und darf sich nicht mehr bewegen. Ein so verwurzelter Baum darf dann auch die durchlaufenden Spielteilnehmenden („Tiere“) mit den weitausragenden Armen („Ästen“) abschlagen.
- Das Spiel endet, wenn nach mehreren Durchläufen das Spielfeld voller Bäume ist und das letzte Tier gefangen wurde.
- Das letzte Tier darf dann für den nächsten Spieldurchgang das Feuer sein, also die Person, die die anderen fängt.



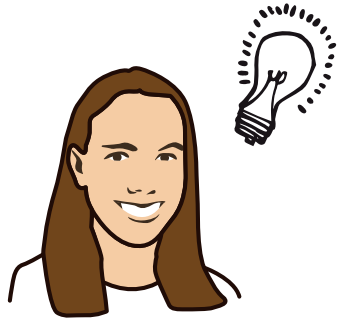
Variante:



- Die Spielleitung ruft nicht nur „Waldbrand“ (alle „Tiere“ müssen laufen), sondern auch noch Teilbrände. Dann müssen nur die „Tiere“ auf die jeweils andere Seite flüchten, die in diesem Teil des Baumes leben:
 - Kronenbrand: Vögel, Eichhörnchen
 - Bodenbrand: Rehe
 - Wurzelbrand: Mäuse
- Vereinfacht kann es werden, indem die einzelnen Tiernamen direkt ausgerufen werden.



Tipps und Anmerkungen



- Im Vorfeld ist eine Beschäftigung mit heimischen Waldtieren gut. Zum Beispiel durch eine Frage („Welche Waldtiere kennt ihr?“).
- Je nach Vorwissen kann auch besprochen werden, wie Bäume aufgebaut sind.
- Besonders das Thema Feuer als Licht- und Wärmespendender, aber auch als Gefahr eignet sich gut für eine Besprechung im Vorfeld. Am besten macht ihr das, wenn ihr ein echtes Feuer für eine andere Aktion habt (Lagerfeuer, Glutbrennen oder Stockbrot).
- Das Thema Waldbrand kann entsprechend thematisch variiert werden, siehe zum Beispiel das Spiel „Admiralsflug“. Das ist eine einfachere Variante desselben Spiels.





Naturverbindung: Spiel „Admiralsflug“

Gruppengröße 7–30 Teilnehmende

Alter Ab 5 Jahren

Material 2 Seile als Markierung

Ort Drinnen und Draußen

Dauer 10 Minuten

Kosten 0 Euro

Vor- und Nachbereitung



- Die zwei Grundlinien werden mit Seilen in einem Abstand von 20 m markiert.

Nachbereitung:

- Seile wieder einsammeln.



- An der Startlinie („Grundlinie Norden“) stehen die Admiralschmetterlinge. Auf ein Zeichen der Spielleitung laufen sie Richtung Süden zur Ziellinie („Grundlinie Süden“).
- Dort angekommen, warten sie wieder auf ein Zeichen der Spielleitung, um wieder zur „Grundlinie Norden“ zurückzukehren. Dabei müssen sie jeweils die „Alpen“ überqueren, das heißt, sie müssen an der „Gefahr“ vorbei. Die „Gefahr“ ist eine Person, die in der Mitte des Spielfeldes wartet und die „Admirale“ fängt.
- Wer berührt wurde, erstarrt genau an der Stelle im Spielfeld und darf beim nächsten Durchlauf mit fangen, aber sich nicht von der Stelle bewegen.
- Das Spiel endet, wenn alle Admirale gefangen wurden.
- Der letzte Admiral darf dann für den nächsten Spiel-durchlauf die „Gefahr“ sein, also die Person, die die anderen fängt.

Durchführung





Tipps und Anmerkungen



- Als inhaltliche Vorbereitung: Beschäftigung mit dem Thema Verhalten von Tieren (Vögeln, Schmetterlingen) zu den Jahreszeiten. Als Beispiel: Zugvögel wie Kraniche ziehen vor dem Winter in den Süden, um dann im Frühjahr wieder bei uns in Deutschland zu sein. So auch der Admiralschmetterling! So eine Alpenüberquerung ist nicht ungefährlich für den Falter.
- Als Anschauungsmaterial ein Bild vom Admiralschmetterling zeigen.
- Das Thema „Admiralsflug“ kann entsprechend thematisch variiert werden, siehe zum Beispiel das Spiel „Waldbrand“.





Wahrnehmung: „König*innen-Schleichspiel“

Gruppengröße 5–12 Teilnehmende

Alter Ab 9 Jahren

Material Ein Gegenstand (Buch, Apfel oder Keksrolle) als Schatz; Fichtenzapfen oder kleine Stöckchen (werden vor Ort gemeinsam gesammelt)

Ort Draußen

Dauer 20–30 Minuten

Kosten 0 Euro

Vor- und Nachbereitung Gemeinsam werden Fichtenzapfen gesucht. Wenn es keine Zapfen gibt, dann werden kleine Stöckchen gesucht. Ggfs. die Stöckchen auf 4–5 cm Länge kürzen.



- Die Gruppe stellt sich in einem großen Kreis auf. Eine Person sitzt in der Mitte als Königin oder König.
- Diese königliche Hoheit hat verbundene Augen und bewacht den Schatz, der neben ihr liegt. Die königliche Hoheit darf den Schatz berühren, aber nicht dauerhaft ihre Hand darauf verweilen lassen.
- Den Schatz will das Volk (die Personen, die im Kreis stehen) unbemerkt stehlen. Die Person, die den Schatz gestohlen hat, muss mit dem Schatz zurück auf ihren Platz im Kreis schleichen.
- Die königliche Hoheit will das verhindern und hat dafür Munition (die Zapfen oder Stöckchen), mit der sie ihren Schatz verteidigt, wenn sie eine Person hört, die sich an den Schatz heranschleicht.
- Die Spielleitung macht vor Spielstart deutlich, dass nur die Personen sich anschleichen dürfen, die sie per Handzeichen dazu auffordert. Alle anderen im Kreis sind still und stehen leise, ohne Geräusche zu machen. Täuschungsversuche durch Rascheln oder Ähnliches sind nicht erlaubt.

Durchführung



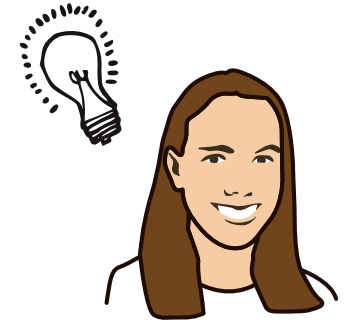


- Die Person, die von der Spielleitung per Handzeichen ausgewählt wurde, versucht sich sehr leise an die Person in der Mitte (königliche Hoheit) heranzuschleichen, lautlos den Schatz an sich zu nehmen und ebenso lautlos zurück an ihren Platz zu kommen. Wenn das gelingt, ist das Spiel beendet und die nächste königliche Hoheit bestimmt (die Person, die es geschafft hat, den Schatz zu stehlen).
- Die Person in der Mitte lauscht intensiv und wenn sie die Richtung identifiziert hat, aus der eine Person sich anschleicht, versucht sie, diese mit einem Zapfen abzuwerfen.
- Ist die Person getroffen, sagt die Spielleitung laut „Treffen“ und die getroffene Person kehrt unverzüglich an ihren Platz im Kreis zurück.
- Es empfiehlt sich, zunächst immer nur eine Person schleichen zu lassen. Nach einer Eingewöhnungszeit können sich bis zu vier Personen gleichzeitig anschleichen. Es bietet sich an, im Vorfeld Übungen zu Wahrnehmungen zu machen, zum Beispiel eine Art Sinnesmeditation oder zum Schleichen oder Hören.



- Es bietet sich an, im Vorfeld Übungen zu Wahrnehmungen zu machen, zum Beispiel eine Art Sinnesmeditation oder zum Schleichen oder Hören.
- **Achtung:** Vor der ersten Runde darauf hinweisen, dass die Zapfen (oder die Stöckchen) nicht mit voller Kraft geworfen werden dürfen!

Tipps und Anmerkungen





Naturverbindung: Spiel „Welcher Fuchs hat mein Ei gestohlen?“

Gruppengröße 6–25 Teilnehmende

Alter Ab 4 Jahren

Material Seil und ein Gegenstand als „Ei“, zum Beispiel Ball oder quietschendes Spielzeug

Ort Drinnen und Draußen

Dauer 15 Minuten pro Spieldurchgang

Kosten 0 Euro

Vor- und Nachbereitung **Vorbereitung:**



- Das Seil wird als Markierung der Startlinie ausgelegt.



Nachbereitung:



- Das Seil wird wieder eingesammelt.
- Die Gruppe stellt sich an der Startlinie auf. Sie sind die Füchse in diesem Spiel.
- Eine Person stellt sich ca. 20 m entfernt mit dem Rücken zur Gruppe hin.
- Diese Person ist das Huhn. Sie gackert wie ein Huhn und legt das Ei (auf den Boden).
- Die Füchse haben die Aufgabe, das Ei zu stehlen, hinter ihre Linie zurückzubringen und dabei nicht vom Huhn entdeckt zu werden.
- Die Person, die das Huhn spielt, steht mit dem Rücken zu den Füchsen und sagt laut: „Welcher Fuchs hat mein Ei geklaut? 1 – 2 – 3.“
- Während dieser Zeit dürfen die Füchse sich nach vorn bewegen. Sie müssen bewegungslos stehenbleiben, wenn der Satz beendet ist, denn das Huhn dreht sich nach dem Abzählen („1 – 2 – 3“) blitzschnell um.



- Wenn sich ein Fuchs dann noch bewegt, wird er vom Huhn aufgerufen, muss zur Startlinie zurückgehen und von dort wieder starten.
- Das Huhn dreht sich wieder um, und während es die Frage ausruft „Welcher Fuchs hat mein Ei geklaut? 1 – 2 – 3“, bewegen sich die Füchse weiter fort und versuchen wieder, das Ei zu stehlen und es ungesehen zur Startlinie zu tragen.
- Das Ei darf nicht geworfen, aber untereinander weitergegeben werden.
- Wenn sich das Huhn nun nach seinem Spruch umdreht, müssen die Füchse wieder regungslos stehenbleiben.
- Nun darf sich das Huhn nach jedem Aufsagen der Frage eine Person (Fuchs) aussuchen, von der sie vermutet, dass diese Person das Ei in den Händen hält. Das Huhn bittet diese Person, ihre Hände in die Luft zu heben. Das Huhn hat immer nur einen Versuch.



- Hat das Huhn richtig geraten, fängt das Spiel von vorn an. Ansonsten geht es von dort weiter.
- Wenn das Ei unentdeckt über die Startlinie getragen wird, haben die Füchse gewonnen.

08

204

Glossar Einfache Sprache

Hier werden Begriffe
erklärt, welche dir in
diesem Handbuch oder
dem Alltag begegnen.

205



**1**

1,5-Grad-Ziel: Auf der Erde wird es immer wärmer. Die meisten Länder auf der Welt haben im Pariser Abkommen gesagt: Wir wollen nicht, dass die Temperatur mehr als 1,5 Grad steigt. Wenn die Temperatur mehr als 1,5 Grad steigt, wäre das für die Menschen und die Natur sehr schlecht.

A

Abholzung: Viele Bäume werden gefällt. Dadurch gehen ganze Wälder kaputt. Es entstehen dann neue Sachen dort, wo der Wald mal war. Bäume und Pflanzen sind sehr wichtig für uns. Dadurch, dass so viele Bäume gefällt werden, wird es immer wärmer auf unserer Erde. Jedes Jahr werden die Wälder auf der ganzen Welt kleiner.

Artenschutz: Artenschutz ist, wenn Menschen Tiere und Pflanzen schützen. Manche Tiere und Pflanzen sind in Gefahr. Die Lebensräume der Tiere und Pflanzen werden zerstört oder die Tiere werden gejagt. Indem man die Lebensräume bewahrt oder wiederherstellt, kann man die Tiere schützen. Es gibt auch Gesetze, die verbieten, bestimmte Tiere zu jagen. Artenschutz ist wichtig, um die Vielfalt auf unserer Erde zu erhalten.



Artensterben: Artensterben ist, wenn Tierarten aussterben. Meistens sind Menschen für das Aussterben von Tieren verantwortlich. Menschen zerstören die Umwelt, in der die Tiere leben. Manche Tiere werden so viel gejagt, dass sie aussterben.

Atmosphäre: Die Atmosphäre ist eine Hülle um die Erde herum. Diese Hülle besteht aus verschiedenen Gasen. Die Atmosphäre hat verschiedene Schichten. Die Schicht, in der wir leben, nennt man Troposphäre.

Atomausstieg: Atomausstieg heißt Kernkraftwerke abschalten. In Kernkraftwerken wird Strom aus Atomenergie erzeugt. 2023 wurden in Deutschland die letzten Kernkraftwerke abgeschaltet.

B

Biodiversität: Biodiversität ist ein anderes Wort für Artenvielfalt. Durch Menschen leben in vielen Gebieten weniger Tiere und Pflanzen. Manche Tiere und Pflanzen verschwinden sogar komplett. Dadurch wird die Biodiversität kleiner. Eine große Biodiversität ist gut für die Umwelt und für die Menschen.



Biomasse: Als Biomasse wird die Gesamtheit von allen Pflanzen und Tieren bezeichnet. Als Biomasse werden aber auch tierische und pflanzliche Erzeugnisse bezeichnet, die Energie liefern können. Es wird beispielsweise Biogas, Holz oder Stroh verbrannt, um dadurch Energie zu gewinnen.

Blauer Engel: Der Blaue Engel ist ein Umweltzeichen. Dinge, die besonders umweltschonend sind, können dieses Zeichen bekommen. Das Zeichen wird vom Bundesumweltministerium verliehen. Das bedeutet nicht, dass ein Produkt mit diesem Zeichen automatisch gut für die Umwelt ist. Der Blaue Engel kann aber ein Hinweis darauf sein, dass dieses Produkt umweltfreundlicher als andere ist.

BNE: BNE ist eine Abkürzung. Sie steht für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

C

Carsharing: Carsharing ist Englisch und bedeutet, sich ein Auto teilen oder Gemeinschaftsauto. Bei Carsharing organisiert man sich, um gemeinsam ein Auto zu benutzen. Dies kann privat passieren oder auch über eine Firma. Der Vorteil von Carsharing ist, dass nicht jede*r ein eigenes Auto benötigt. Ein Carsharing-Auto kann dabei mehrere



Privatautos ersetzen. Dadurch werden weniger Parkplätze gebraucht. Diese Fläche kann dann anders genutzt werden. Carsharing ist auch gut für die Umwelt. Durch Carsharing wird weniger CO₂ produziert.

Chemie: Chemie ist eine Naturwissenschaft. Naturwissenschaften beschäftigen sich mit der Erforschung der Natur. Chemie beschäftigt sich damit, wie Stoffe zusammengesetzt sind. Und damit, wie Stoffe miteinander reagieren. Chemie ist überall um uns herum.

CO₂: CO₂ ist die Abkürzung für Kohlenstoffdioxid. CO₂ ist eine Verbindung von winzigen Teilen. In der Fachsprache nennt man das chemische Verbindung. CO₂ besteht aus Kohlenstoff und Sauerstoff. Diese beiden Stoffe verbinden sich. Du findest CO₂ überall. Es ist in der Luft, die wir atmen. Oder auch in Getränken wie Sprudelwasser. CO₂ ist wichtig für uns auf der Erde. Die Menschen produzieren aber mehr CO₂ als für unsere Erde gut ist. Das passiert zum Beispiel durch Autofahren. Zu viel CO₂ ist ein Grund, warum es auf unserer Erde immer wärmer wird.

CO₂-Rechner: Mit einem CO₂-Rechner kannst du ausrechnen, wie viel CO₂ du produzierst. Du findest solche Rechner im Internet.



D

Demonstration: Alle Menschen haben in Deutschland das Recht zu demonstrieren. Bei einer Demonstration gehen Menschen auf die Straße und sagen ihre Meinung. Oft werden dabei auch Forderungen an die Politik gestellt.

Drei-Säulen-Modell (Nachhaltigkeits-Dreieck): Das Drei-Säulen-Modell besteht aus drei Säulen, die in der nachhaltigen Entwicklung berücksichtigt werden. Das Drei-Säulen-Modell gibt Empfehlungen, wie Menschen handeln sollten.

1. Soziale Säule: Diese Säule betrifft Menschen und wie sie miteinander leben. Sie bezieht sich auf Dinge wie faire Arbeitsbedingungen, Zugang zu Bildung und Gesundheitsversorgung oder soziale Gerechtigkeit.

2. Ökonomische Säule: Diese Säule dreht sich um Geld und Wirtschaft. Sie bezieht sich auf faire Verteilung von Ressourcen oder Schaffung von Arbeitsplätzen.

3. Ökologische Säule: Diese Säule bezieht sich auf die Umwelt und die natürlichen Ressourcen. Sie umfasst den Schutz der Umwelt, den Schutz der Pflanzen und Tiere, ei-



nen sparsamen Umgang mit Ressourcen wie Wasser und Energie oder die Vermeidung von Umweltverschmutzung und Abfall.

E

Earth Hour: Earth Hour ist Englisch und bedeutet Stunde der Erde. Die Earth Hour ist eine Klima- und Umweltschutzaktion. Bei der Earth Hour wird die öffentliche Beleuchtung für eine Stunde ausgeschaltet. Die Earth Hour findet immer im März statt.

Earth Overshoot Day: Earth Overshoot Day ist Englisch und bedeutet Erdüberlastungstag. Der Begriff wurde von Umweltschützer*innen erfunden. Der Earth Overshoot Day ist der Tag eines Jahres, an dem die Menschen mehr Rohstoffe verbraucht haben als in diesem Jahr wieder entstehen können. In den letzten Jahren war dieser Tag immer früher. Das heißt: Es wurden immer mehr Rohstoffe verbraucht. 2023 war dieser Tag am 2. August. Die Umweltschützer*innen machen jedes Jahr am Earth Overshoot Day darauf aufmerksam, dass wir nur eine begrenzte Menge an Ressourcen zur Verfügung haben.



Emissionen: Emissionen sind Stoffe, die in die Luft gelangen. Zum Beispiel Autos, Fabriken oder Kraftwerke stoßen diese Stoffe aus. Manche dieser Stoffe sind schlecht für die Umwelt und die Gesundheit von Menschen. Deshalb ist es wichtig, dass weniger Emissionen in die Luft gelangen.

Entwaldung: Wenn Wälder zerstört werden, um anders genutzt zu werden, spricht man von Entwaldung. Anstatt Wald gibt es auf der Fläche dann zum Beispiel Landwirtschaft. Wenn Wälder zerstört werden, verlieren viele Tiere ihren Lebensraum. Entwaldung ist eine der Hauptursachen für die globale Erwärmung.

Erneuerbare Energien: Strom wird auf unterschiedliche Arten gemacht. Zum Beispiel aus Erd-Öl oder Erd-Gas. Erd-Öl und Erd-Gas nennt man fossile Energien. Irgendwann wird es kein Erd-Öl und Erd-Gas mehr geben. Erneuerbare Energien wird es immer geben. Erneuerbare Energien sind zum Beispiel die Sonne, der Wind oder das Wasser. Mit erneuerbaren Energien wird die Umwelt weniger verschmutzt.



F

Fairtrade: Fairtrade ist Englisch und bedeutet fairer Handel. Vor allem Menschen im Globalen Süden werden oft sehr schlecht bezahlt. Das Ziel von Fairtrade ist, diese Menschen besser zu bezahlen.

Fast Fashion: Fast Fashion ist Englisch und bedeutet schnelle Mode. Fast Fashion bedeutet, dass Klamotten nur produziert werden, weil sie aktuell in Mode sind. Die Klamotten werden sehr günstig hergestellt und verkauft. Das hat schlechte Auswirkungen. Die Klamotten haben oft eine schlechte Qualität und gehen schneller kaputt. Die Menschen, die die Klamotten herstellen, bekommen sehr wenig Geld und müssen unter schlechten Bedingungen arbeiten. Fast Fashion ist sehr schlecht für die Umwelt. Sehr viel des Mikroplastiks im Meer stammt von Klamotten aus Fast Fashion.

Food-Sharing: Food-Sharing ist ein englisches Wort. Auf Deutsch bedeutet es Essen teilen. Es werden sehr viele Lebensmittel weggeschmissen. Auch Lebensmittel, die noch gut sind, werden oft weggeschmissen. Menschen machen Food-Sharing, um zu verhindern, dass Essen weggeschmissen wird.



Fossile Rohstoffe: Rohstoffe sind Dinge in ihrem natürlichen Zustand. Zum Beispiel Holz, Öl und Gold (siehe **Rohstoffe**). Fossile Rohstoffe sind Rohstoffe, die über sehr lange Zeit in der Erde entstanden sind. Fossile Rohstoffe sind zum Beispiel Erdöl, Erdgas oder Kohle. Wenn man fossile Rohstoffe verbrennt, kann man daraus Energie gewinnen. Energie brauchen wir zum Beispiel für unseren Strom. Beim Verbrennen von Kohle oder Erdöl entstehen schädliche Abgase wie CO₂ (siehe **CO₂**). Es gibt auch nicht unendlich viele fossile Rohstoffe. Deswegen ist es umweltfreundlicher, erneuerbare Energien zu verwenden (siehe **erneuerbare Energien**).

Fridays for Future: Fridays for Future ist Englisch und bedeutet: Freitage für die Zukunft. Die Schwedin Greta Thunberg hatte 2018 die Idee für Fridays for Future. Greta Thunberg war damals Schülerin und hat damit angefangen, sich jeden Freitag vor das Parlament zu setzen. Dort protestierte sie für Klimaschutz. Auf der ganzen Welt fanden Schüler*innen die Idee gut. Bis heute streiken Schüler*innen deswegen an manchen Freitagen und gehen nicht in die Schule. Die Schüler*innen sagen:

- Die Politiker*innen machen zu wenig für den Klimaschutz



- Die Politiker*innen müssen jetzt etwas tun
- Wenn wir so weitermachen, gibt es keine Zukunft

FSC-Label: FSC ist eine englische Abkürzung. Sie steht für Forest Stewardship Council. Auf Deutsch bedeutet das so viel wie Wald-Verantwortungsrat. Das FSC-Label ist ein Siegel. Dieses Siegel bekommen Dinge, die aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammen. Forstwirtschaft bedeutet, die Ressourcen aus dem Wald zu nutzen.

G

Globale Erwärmung: Auf der Erde wird es immer wärmer. Wissenschaftler*innen haben herausgefunden, dass es in den nächsten Jahren weiterhin immer wärmer wird. Das liegt hauptsächlich an Abgasen, die schlecht für unsere Umwelt sind. Diese Abgase entstehen zum Beispiel bei der Verbrennung von Öl, Gas oder Kohle.

Globaler Süden/Globaler Norden: Globaler Süden und Globaler Norden sind Begriffe, welche verwendet werden, um die Unterschiede zwischen reichen und armen Ländern zu beschreiben. Der Globale Süden meint damit meist Länder in Afrika, Asien, Lateinamerika und Teilen Ozeaniens.



Dort gibt es Länder, die weniger entwickelt sind und mit Herausforderungen wie Armut zu kämpfen haben. Der Globale Norden meint Länder in Europa, Nordamerika und Teilen Asiens sowie Australien und Neuseeland. Die Begriffe sollen auch die Ungleichheit der verschiedenen Länder aufzeigen. Gerade Länder im Globalen Süden werden sehr benachteiligt. Zum Beispiel sind vor allem Länder im Globalen Norden für den Klimawandel verantwortlich. Länder im Globalen Süden haben allerdings oft mehr mit den Folgen des Klimawandels zu kämpfen.

Greenwashing: Greenwashing ist Englisch und bedeutet grünwaschen. Bei Greenwashing stellen sich Unternehmen umweltfreundlicher dar, als sie eigentlich sind. Damit wollen die Unternehmen Werbung machen.



H

Hessisches Versammlungsgesetz: Das hessische Versammlungsgesetz ist ein Gesetz. Ein Gesetz ist eine Regel oder eine Vorschrift, die vom Parlament festgelegt wird. Das hessische Versammlungsgesetz regelt, wie sich Menschen versammeln dürfen, um ihre Meinung zu äußern oder zu protestieren. Das hessische Versammlungsgesetz gilt in dem Bundesland Hessen. Andere Bundesländer haben andere Regeln.

I

Inklusion: Inklusion bedeutet so viel wie Einbeziehung oder Dazugehörigkeit. Inklusion meint, dass alle Menschen dazugehören und mitmachen dürfen. Dabei ist es egal, um wen es geht, denn alle Menschen sind verschieden.

Insektensterben: Es gibt immer weniger Insekten. Das liegt daran, dass viele Insekten sterben. Ein Grund ist, dass Pflanzen zum Schutz mit Gift besprüht werden. Insekten sind sehr wichtig für uns. Insekten sorgen zum Beispiel dafür, dass an Pflanzen Früchte wachsen.

**J**

Jugendbeteiligung: Junge Menschen sind vom Klimawandel besonders stark betroffen, da sie die zukünftigen Auswirkungen noch erleben werden. Es ist daher sehr wichtig Jugendliche anzuhören und in Entscheidungsprozesse einzubeziehen.

K

Klima: Klima beschreibt, wie das Wetter an einem bestimmten Ort über einen längeren Zeitraum ist. Es umfasst viele Dinge wie die Temperatur, ob es regnet oder nicht, wie stark der Wind weht oder Ähnliches.

Klimagerechtigkeit: Klimawandel hat sehr unterschiedliche Auswirkungen auf unsere Erde. So ist nicht nur unsere Umwelt vom Klimawandel betroffen. Auch viele Menschen leiden darunter. Es gibt auf unserer Welt sogar Menschen, die aufgrund des Klimawandels flüchten müssen (mehr dazu unter Klimamigration).

Aber nicht überall auf unserer Welt ist der Klimawandel gleich zu spüren. Es gibt Länder, die mehr Schuld am Kli-



mawandel haben. Oft sind die Auswirkungen vom Klimawandel dort aber weniger spürbar. Klimagerechtigkeit heißt, dass diese Länder anderen helfen sollen.

Klimamigration: Es gibt Menschen, die aufgrund des Klimawandels ihre Heimat verlassen müssen. Es gibt zum Beispiel Regionen, in denen es immer schwieriger wird, Essen anzubauen. Man geht davon aus, dass in der Zukunft immer mehr Menschen ihr Zuhause verlassen müssen.

Klimawandel/Klimakrise: Das Klima auf der Erde war noch nicht immer so wie aktuell. Manchmal war es sehr kalt und manchmal wärmer als aktuell. Diese Änderungen sind aber sehr langsam passiert. Das Leben auf der Erde hatte deswegen Zeit, sich an andere Temperaturen zu gewöhnen. Seit ungefähr 200 Jahren wird es schnell wärmer. Das ist zu schnell für das Leben auf der Erde. Warum es immer wärmer wird, kannst du unter Treibhauseffekt nachlesen.

Kohleausstieg: Kohleausstieg ist der Plan, die Nutzung von Kohle als Energiequelle zu beenden. Kohle kann für die Gewinnung von Energie verbrannt werden. Dabei wird allerdings sehr viel Kohlenstoffdioxid produziert. Das trägt zum Klimawandel bei. In Deutschland soll bis spätestens 2038 das letzte Kohlekraftwerk stillgelegt werden.



Kohlenstoffdioxid: Kohlenstoffdioxid ist ein Gas, das ganz natürlich in unserer Luft ist. Es entsteht, wenn wir Dinge verbrennen, wie zum Beispiel Benzin im Auto. Zu viel Kohlenstoffdioxid in der Luft ist allerdings ein Problem. Es trägt dazu bei, dass sich die Erde aufheizt und sich das Klima verändert. Das nennt man Treibhauseffekt.

Konsum: Konsum bedeutet Verbrauch und konsumieren bedeutet, etwas zu verbrauchen oder auch aufzubrauchen.

Zum Beispiel: Die Kinder *konsumieren* Süßigkeiten → die Kinder essen Süßigkeiten.

Oder: Der Konsum im Kaufhaus lässt nach → Es wird weniger eingekauft.

Kyoto-Protokoll: Das Kyoto-Protokoll ist eine Abmachung. In der Abmachung einigten sich die Vereinten Nationen auf gemeinsame Ziele zum Klimaschutz. Kyoto ist eine Stadt in Japan. Dort wurde 1997 dieses Protokoll beschlossen. Das Ziel des Kyoto-Protokolls ist, den Ausstoß von Treibhausgasen zu verringern. Aktuell haben 191 Länder auf der Welt dem Protokoll zugestimmt.



L

Lachgas: Lachgas ist der umgangssprachliche Name für Distickstoffmonoxid. Lachgas besteht aus Stickstoff und Sauerstoff. Lachgas kommt in der Luft vor. Durch den Menschen kommt aber noch mehr Lachgas in die Luft, zum Beispiel durch Dünger.

Zu viel Lachgas kann den Treibhauseffekt befördern.

Leaping-Bunny-Logo: Das Leaping-Bunny-Logo ist ein Logo. Produkte mit diesem Logo wurden nicht an Tieren getestet.

Lebensmittelverschwendung: Es landen sehr viele Lebensmittel im Müll. Auch viele Lebensmittel, die man noch essen kann.

Lichtverschmutzung: Es gibt immer mehr künstliche Lichter. Dadurch wird es in vielen Gebieten nicht mehr richtig dunkel. Das hat negative Auswirkungen auf verschiedene Pflanzen und Tiere. Außerdem sieht man an vielen Orten die Sterne sehr schlecht.



Luftverschmutzung: In der Luft gibt es immer mehr umwelt- und gesundheitsschädliche Stoffe. Luftverschmutzung ist schlecht für die Umwelt und für die Menschen. In manchen Ländern ist die Luftverschmutzung besonders hoch.

M

Massentierhaltung: Massentierhaltung ist die Haltung einer großen Anzahl von Tieren. Die Tiere leben dabei auf sehr engem Raum. Vielen Tieren geht es schlecht.

Methan: Methan ist ein Gas. Es kommt in unserer Luft vor. Methan entsteht zum Beispiel, wenn Tiere rülpsen oder pupsen. Es ist normal, dass Methan entsteht. Methan ist ein Treibhausgas. Daher ist es schlecht, wenn zu viel Methan entsteht. In der Massentierhaltung entsteht zum Beispiel viel Methan.

Mikroplastik: Mikroplastik sind sehr kleine Plastikteilchen. Es entsteht sehr viel Mikroplastik. Viel Mikroplastik gelangt in die Umwelt. Das Mikroplastik braucht sehr lange, bis es sich auflöst. Das Auflösen kann Hunderte Jahre dauern. Forscher*innen untersuchen aktuell, welche Auswirkungen Mikroplastik auf die Menschen und die Umwelt hat.



Monokultur: Als Monokultur wird eine Fläche bezeichnet, auf der nur eine einzige Pflanzenart angebaut wird.

N

Nachhaltigkeit: Nachhaltigkeit bedeutet, dass wir Dinge tun, die gut für die Erde sind. Die Zukunft unserer Erde soll nicht beeinträchtigt werden. Wir versuchen, Ressourcen wie Wasser, Luft und Boden zu schützen. Denn auch zukünftige Generationen sollen diese Ressourcen nutzen können. Das bedeutet zum Beispiel, weniger Energie zu verbrauchen, Abfall zu reduzieren, erneuerbare Energien zu nutzen und die Umwelt zu schützen. Nachhaltigkeit ist wichtig, damit die Erde gesund bleibt und wir weiterhin ein gutes Leben führen können.

Nachwachsende Rohstoffe: Nachwachsende Rohstoffe sind Grundstoffe, die nachwachsen können. Nahrungsmittel zählen nicht zu den nachwachsenden Rohstoffen. Holz oder Öl aus Pflanzen sind Beispiele für nachwachsende Rohstoffe.

Nahrungskette: Nahrungskette nennt man die Verbindung von Tieren und Pflanzen durch die Ernährung. In der Nahrungskette gibt es verschiedene Stufen. Auf der un-



tersten Stufe der Nahrungskette stehen Pflanzen, die Energie aus der Sonne nutzen, um zu wachsen. Diese werden dann von Tieren gegessen, die wiederum von anderen Tieren gegessen werden. Diese Beschreibung ist sehr vereinfacht. Deshalb spricht man manchmal auch von Nahrungsnetzen.

Naturkatastrophe: Natur-Katastrophen sind starke Naturereignisse. Dabei können Menschen sterben, sich verletzen oder ihr Zuhause verlieren. Es gibt viele unterschiedliche Natur-Katastrophen. Natur-Katastrophen können Hochwasser, Erdbeben, Vulkanausbrüche oder sehr starke Hitze sein. Die Gründe für Natur-Katastrophen sind unterschiedlich. Manche Natur-Katastrophen können durch den Klimawandel entstehen.

Naturkosmetik: Naturkosmetik ist Kosmetik, die einen natürlichen Ursprung hat. Alle Bestandteile von Naturkosmetik sind also aus natürlichen Materialien. Naturkosmetik enthält keine Chemikalien oder künstliche Duftstoffe. Oft ist Naturkosmetik umweltfreundlicher.

Naturland-Logo: Das Naturland-Logo ist ein Logo des Naturland – Verband für ökologischen Landbau e. V. Das Siegel zeichnet ökologischen Landbau aus.



Das bedeutet, dass sich die Bauern an bestimmte Regeln halten müssen.

Natürliche Ressourcen: Natürliche Ressourcen sind Dinge, die aus der Natur kommen. Dazu zählen Wasser, Luft, Boden, Sonnenlicht, Pflanzen oder Tiere. Wir benutzen natürliche Ressourcen für viele unterschiedliche Sachen. Es ist wichtig, natürliche Ressourcen zu schützen und verantwortungsvoll zu nutzen. Auch zukünftige Generationen sollen noch genügend natürliche Ressourcen auf der Erde haben.

Nutzpflanzen: Es gibt ganz viele unterschiedliche Pflanzen. Nutzpflanzen kann man für verschiedene Sachen benutzen. Manche Pflanzen kann man essen. Aus manchen Pflanzen kann man Essen für Tiere herstellen. Es gibt auch Pflanzen, aus denen man Medizin machen kann.

O

Ökologische Landwirtschaft: Ökologische Landwirtschaft ist eine Art, wie Menschen Lebensmittel anbauen. Dabei wird versucht, gut mit der Umwelt umzugehen. Die Landwirt*innen benutzen dabei zum Beispiel keine künstlichen Chemikalien zum Schutz oder Düngen der Pflanzen.



Bei der ökologischen Landwirtschaft wird dann zum Beispiel mit Kompost gedüngt. Ökologische Landwirtschaft ist gut für die Umwelt. Ökologische Landwirtschaft kann dazu beitragen, dass weniger schlechte Stoffe in die Umwelt kommen.

Ökologischer Fußabdruck: Der ökologische Fußabdruck ist eine Art Maßeinheit und wird von der Wissenschaft berechnet. Die Idee dahinter: Für Dinge, die wir verbrauchen, muss ein Teil der Erde benutzt werden. Essen zum Beispiel muss angepflanzt werden. Wenn wir mehr Dinge verbrauchen, muss ein größerer Teil von der Erde benutzt werden. Menschen, die viel verbrauchen, zum Beispiel ein Auto haben, brauchen einen größeren Teil von der Erde als Menschen ohne Auto. Das heißt: Sie haben einen größeren ökologischen Fußabdruck. Gut ist, wenn alle Menschen einen möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck haben.

Ökosystem: Alles auf unserer Erde ist ein großes Ökosystem. Das bedeutet, dass alles miteinander verbunden ist. Es gibt auch viele kleinere Ökosysteme. Ein Meer ist zum Beispiel ein eigenes Ökosystem. Durch den Klimawandel entstehen immer mehr Schäden im Ökosystem. Ein Ökosystem ist ein Ort. An diesem Ort leben alle Dinge zusammen. Es gibt Pflanzen, Tiere und Bakterien.



Alle Dinge in einem Ökosystem sind miteinander verbunden.

ÖPNV: ÖPNV ist eine Abkürzung. Sie steht für öffentlicher Personennahverkehr. Es gibt viele unterschiedliche Arten von ÖPNV, zum Beispiel Busse, Straßenbahnen oder auch Boote. Im ÖPNV können viele Personen gleichzeitig befördert werden. Den ÖPNV zu benutzen ist nachhaltiger als allein in einem Auto zu fahren.

Ozon: Ozon ist ein Gas. Es kommt in der Atmosphäre der Erde vor. Es ist eine Art Schutzschild, das uns vor den schädlichen Strahlen der Sonne schützt. In der Sonne gibt es sogenannte ultraviolette Strahlen. Diese Strahlen sind schlecht für Menschen. Sie können zum Beispiel Hautkrebs verursachen. Durch manche Chemikalien kann das Ozon zerstört werden. Es entstehen dann sogenannte „Ozonlöcher“. Durch diese Ozonlöcher können die ultravioletten Strahlen dann ungehindert auf die Erde.

P

Palmöl: Palmöl ist ein Öl. Palmöl wird aus der Ölpalme gewonnen. Palmöl kann in Nahrungsmitteln verwendet werden. Ölpalmen wachsen nicht in Deutschland. Am besten



wachsen sie in Indonesien und Malaysia. Dort werden oft Regenwälder gerodet für den Anbau von Palmöl. Regenwälder sind wichtig für uns (mehr dazu unter Regenwald).

Pariser Abkommen: Das Pariser Abkommen ist eine Absprache von fast allen Ländern der Welt. Die Länder haben sich in Paris getroffen und auf gemeinsame Ziele geeinigt. Sie wollen, dass es auf der Erde nicht zu warm wird.

Permafrost: Permafrost ist eine Eisschicht. Diese Eisschicht ist mindestens zwei Jahre oder länger gefroren. Permafrost gibt es nur an Orten, wo es sehr kalt ist. Zum Beispiel in der Arktis oder in hohen Gebirgen. Durch den Klimawandel wird es wärmer. Dadurch tauen auch Permafrostböden auf. Das ist schlecht. Der Permafrost macht zum Beispiel die hohen Berge stabil. Taut der Permafrost, kann es Erdbeben geben. Das dicke Eis vom Permafrost speichert auch Kohlenstoffdioxid (siehe **Kohlenstoffdioxid**). Das ist gut. Wenn der Permafrost taut, kommt das Kohlenstoffdioxid in unsere Luft. Zu viel Kohlenstoffdioxid ist schlecht. Deswegen ist der Permafrost wichtig für uns.

Pestizide: Pestizide sind Stoffe. Diese Stoffe werden verwendet, um Schädlinge wie Insekten, Unkraut oder Krankheiten auf Pflanzen zu bekämpfen. Sie werden oft in der



Landwirtschaft eingesetzt. Es gibt verschiedene Arten von Pestiziden. Obwohl Pestizide dabei helfen können, die Ernte zu schützen, können sie auch schädlich für die Umwelt und die Gesundheit von Menschen und Tieren sein. Es ist wichtig, Pestizide verantwortungsvoll und in geeigneter Menge zu verwenden, um die Auswirkungen auf die Umwelt zu minimieren.

Plastik: Plastik ist ein Material. Es wird in der Regel aus Erdöl hergestellt. Aus Plastik wird sehr viel produziert. Aus Plastik werden zum Beispiel Tüten, Spielzeug oder Verpackungen für Lebensmittel hergestellt. Viel Plastik landet im Müll. Oft landet Plastik auch in der Umwelt und richtet dort Schaden an. Es landet auch sehr viel Plastik im Meer. Oft lässt sich Plastik vermeiden. Es gibt zum Beispiel Unverpacktläden. Darüber kannst du mehr unter Unverpacktläden erfahren.

Plastikmüll: Die Menschen im Globalen Norden erzeugen sehr viel Müll. Dabei ist besonders Müll aus Plastik sehr schlecht. Nur die Hälfte des Plastiks kann nochmal für andere Dinge genutzt werden. Viel Plastik landet im Meer. Das ist für die Tiere im Meer sehr schlecht. Deshalb ist es gut, so wenig Plastik wie möglich zu verwenden.



Q R

Recycling: Recycling ist ein englisches Wort. Recycling bedeutet „in den Kreislauf zurückbringen“. Das Ziel von Recycling ist, alte Dinge für Neues zu verwenden. Recycling ist gut für unsere Umwelt.

Refurbishing: Refurbishing ist Englisch und bedeutet soviel wie generalüberholt. Bei Refurbishing werden gebrauchte Geräte geprüft, instandgesetzt und dann verkauft. Refurbishing ist gut für die Umwelt, da es Abfälle vermeidet und Ressourcen schont. Außerdem sind diese Produkte oft günstiger als neue.

Regenwald: Regenwälder sind Wälder, in denen es viel regnet. Regenwälder sind wichtig für uns. Dort gibt es viele unterschiedliche Pflanzen und Tiere. Etwa die Hälfte aller Pflanzen- und Tierarten lebt in Regenwäldern. Die Regenwälder werden immer kleiner. Menschen zerstören die Regenwälder. Menschen zerstören die Regenwälder, um zum Beispiel Pflanzen wie Ölpalmen anzubauen (mehr dazu unter Palmöl). Dadurch sterben viele Tiere und Pflanzen. Regenwälder sind sehr wichtig für unser Klima.



Regional: Regional bedeutet, dass etwas zu einer bestimmten Gegend gehört oder aus ihr stammt. Es ist gut, regionale Lebensmittel zu kaufen. Wenn du regionale Lebensmittel kaufst, müssen diese nicht so weit gefahren werden. Das ist besser für die Umwelt.

Repair-Café: Repair ist Englisch und bedeutet reparieren. Repair-Cafés sind Orte, an denen sich Menschen treffen und gemeinsam kaputte Sachen reparieren. Dort sind also Menschen, die gut darin sind, Sachen zu reparieren. Du kannst dort hingehen und versuchen, deine kaputten Sachen zu reparieren.

Ressourcen: Ressourcen (ausgesprochen „Re-sursen“) können verschiedene Materialien sein. Man sagt: „Ich verfüge über diese Mittel“ oder auch „über diese Ressourcen“. Manchmal fehlen auch Ressourcen. Zum Beispiel fehlen Arbeitskräfte (das sind auch Ressourcen). Oder es fehlen Rohstoffe, um etwas bauen zu können, zum Beispiel Holz oder Stahl (siehe **Rohstoffe**).

Rohstoffe: Rohstoffe sind Dinge in ihrem natürlichen Zustand. Zum Beispiel Holz, Öl und Gold. Man braucht Rohstoffe oft, um etwas herzustellen. Aus Holz werden zum Beispiel Stühle, aus Gold wird Schmuck.



Manchmal fehlen Rohstoffe. Wenn Wälder durch den Klimawandel absterben, fehlt irgendwann der Rohstoff Holz.

S

Saisonal: Das Jahr hat verschiedene Saisons. Saison ist ein anderes Wort für Jahreszeit. Während unterschiedlicher Jahreszeiten wachsen unterschiedliche Pflanzen. Sich saisonal zu ernähren bedeutet, Dinge zu essen, die gerade reif sind.

Secondhand: Secondhand ist Englisch und bedeutet aus zweiter Hand. Secondhand kaufen bedeutet, dass die Sachen vorher schon anderen Menschen gehört haben. Manchen Menschen gefallen manche Sachen nicht mehr. Sie sortieren diese Sachen dann aus. Anderen Menschen können diese Sachen aber immer noch gefallen. Deshalb sollte man sie nicht in den Müll werden, sondern verschenken oder verkaufen. Sachen secondhand zu kaufen ist oft günstiger als Sachen neu zu kaufen. Secondhand ist außerdem gut für unsere Umwelt. Es gibt verschiedene Orte, an denen du Secondhand kaufen kannst, zum Beispiel auf dem Flohmarkt.



Seltene Erden: Seltene Erde ist eine Gruppe von chemischen Elementen. Es gibt 17 seltene Erden. Seltene Erden sind nicht unbedingt selten. Das größte Vorkommen von Seltenen Erden gibt es in China.

Slow Fashion: Slow Fashion ist Englisch und bedeutet langsame Mode. Slow Fashion ist als Gegenbewegung zur Fast Fashion entstanden.

Solarenergie: Strom kann auf sehr viele Arten erzeugt werden. Eine Art ist die Solarenergie. Dabei wird Energie mithilfe von Sonnenstrahlung erzeugt. Solarenergie ist eine erneuerbare Energie. Über erneuerbare Energie kannst du mehr unter dem Punkt erfahren.

Soziale Nachhaltigkeit: Soziale Nachhaltigkeit beschreibt erstens, inwiefern die sozialen Bedürfnisse einer Menschengruppe erfüllt sind oder nicht. Zweitens wird untersucht, ob die Befriedigung dieser Bedürfnisse dauerhaft bestehen kann, ohne Nachteile für kommende Generationen zu haben. Der Begriff gehört zum Drei-Säulen-Modell. Wenn du mehr darüber erfahren willst, schaue unter Drei-Säulen-Modell nach.



Speziesismus: Speziesismus ist ein Begriff aus der Tierrechtsbewegung. Er kritisiert, dass mit unterschiedlichen Tieren unterschiedlich umgegangen wird. Zum Beispiel finden viele Menschen es nicht schlimm, ein Huhn zu essen, würden aber niemals einen Hund essen.

Sustainable Development Goals (SDGs): Sustainable Development Goals ist Englisch und bedeutet Ziele für nachhaltige Entwicklung. Es gibt 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung. Die Ziele wurden von den Vereinten Nationen festgelegt.

Die 17 Ziele lauten:

1. Keine Armut
2. Kein Hunger
3. Gesundheit und Wohlergehen
4. Hochwertige Bildung
5. Geschlechter-Gleichheit
6. Sauberes Wasser und Sanitär-Einrichtungen



7. Bezahlbare und saubere Energie
8. Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum
9. Industrie, Innovation und Infrastruktur
10. Weniger Ungleichheit
11. Nachhaltige Städte und Gemeinden
12. Nachhaltiger Konsum und nachhaltige Produktion
13. Maßnahmen zum Klimaschutz
14. Leben unter Wasser
15. Leben an Land
16. Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen
17. Partnerschaften zur Erreichung der Ziele

**T**

Treibhauseffekt: Sonnenstrahlen dringen durch die Atmosphäre auf die Erdoberfläche. Die Atmosphäre ist eine Hülle um die Erde herum. Diese Hülle besteht aus verschiedenen Gasen. Auf der Erde werden aus den Sonnenstrahlen Wärmestraahlen. Die Atmosphäre hält einige der Wärmestraahlen auf. Die Wärme kann also nicht ins Weltall.

Dadurch wird es auf unserer Erde warm. Ohne den natürlichen Treibhauseffekt könnten wir auf der Erde nicht leben. Es wäre auf der Erde sehr kalt.

Durch den Menschen kommen aber immer mehr Gase in die Atmosphäre. Dadurch wird die Hülle um die Erde immer dicker. Dadurch werden immer mehr Wärmestraahlen aufgehalten. Auf der Erde wird es daher immer wärmer. Bald könnte es zu warm auf der Erde werden.

Treibhausgase: Treibhausgase sind Gase. Sie bilden eine Hülle um die Erde herum. Durch den Menschen kommen immer mehr Treibhausgase in die Atmosphäre. Dadurch wird die Hülle um die Erde immer dicker. Auf der Erde wird es daher immer wärmer. Bald könnte es zu warm auf der Erde werden.

**U**

Überfischung: Bei der Überfischung werden mehr Fische gefangen als neu geboren werden können. Überfischung ist eine Hauptursache für den Rückgang von Arten in Meeren. Einige Fischarten sind deshalb bereits ausgestorben.

Umweltaktivismus: Beim Umweltaktivismus setzen sich Menschen für die Umwelt ein. Es gibt viele Formen von Umweltaktivismus. Menschen gehen zum Beispiel auf die Straße, um zu demonstrieren. Andere Menschen organisieren Aktionen oder verbreiten Informationen.

Umweltbildung: Mit Umweltbildung wird ein guter Umgang mit der Umwelt und natürlichen Ressourcen beigebracht. Es gibt viele Formen von Umweltbildung.

Umweltschutz: Umweltschutz ist alles, was wir machen, um die Umwelt zu schützen. Es gibt viele Möglichkeiten, etwas für den Umweltschutz zu tun.

UN-Klimakonferenz: Die UN-Klimakonferenz ist ein Treffen, das jedes Jahr stattfindet. UN ist eine Abkürzung. Sie steht für United Nations. Das ist Englisch und steht für Vereinte Nationen. Die Vereinten Nationen sind eine Gruppe.



In dieser Gruppe sind fast alle Länder auf der Welt. Auf der UN-Klimakonferenz treffen sich die Länder, um über den Klimaschutz zu reden.

Unverpacktladen: Unverpacktläden sind Läden, in denen es keine Verpackungen gibt. Man bringt seine eigenen Behälter mit. In diese Behälter kann man die Dinge abfüllen, die man kaufen will. Das spart sehr viel Müll. In Deutschland gibt es sehr viel Verpackungsmüll.

Urban Gardening: Urban Gardening ist Englisch und bedeutet städtischer Gartenbau. Bei Urban Gardening legen Menschen also Gärten in Städten an. Dabei werden oft kleine Flächen wie Balkone, Dächer, Hinterhöfe oder öffentliche Plätze genutzt, um Gemüse, Kräuter oder Blumen anzubauen. Urban Gardening ermöglicht es Menschen, selbst angebaute Lebensmittel zu ernten. Urban Gardening kann dazu beitragen, Städte grüner zu machen. Das kann auch für Insekten und andere Tiere in der Stadt gut sein.



V

Veganismus: Veganismus ist eine Ernährungs- und Lebensweise. Dabei verzichtet man auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs. Im Gegensatz zum Vegetarismus isst man zum Beispiel auch keine Eier oder Milchprodukte.

Vegan-Label der Vegan Society: Das Vegan-Label der Vegan Society ist ein Siegel. Produkte, die dieses Siegel haben, sind garantiert vegan.

Vegetarismus: Vegetarismus ist eine Ernährungs- und Lebensweise. Dabei werden keine Lebensmittel gegessen, die von getöteten Tieren stammen. Tierproduktion ist in mehreren Aspekten schlecht für unsere Umwelt. Vielen Tieren geht es außerdem in der Produktion sehr schlecht.

Verbrennungsmotoren: Verbrennungsmotoren sind Maschinen. Mit Verbrennungsmotoren können Dinge durch Verbrennung bewegt werden. Sie werden oft in Autos, Motorrädern und anderen Fahrzeugen verwendet. Diese Motoren arbeiten, indem sie einen Brennstoff verbrennen. Dadurch kann sich das Fahrzeug fortbewegen. Verbrennungsmotoren sind eine der häufigsten Arten von Motoren, die in Fahrzeugen verwendet werden.



Verbrennungsmotoren produzieren Abgase. Diese Abgase sind schädlich für die Umwelt.

V-Label: Das V-Label ist ein Siegel. Mit diesem Siegel werden vegetarische oder vegane Produkte gekennzeichnet. Produkte, die dieses Label haben, garantieren also, vegan oder vegetarisch zu sein. Wenn Produkte dieses Siegel nicht haben, können sie trotzdem vegan oder vegetarisch sein. Am besten schaut ihr bei Lebensmitteln auf die Inhaltsliste.

W

Wasserknappheit: In manchen Gebieten gibt es nicht genug Wasser für Pflanzen, Tiere und Menschen. Es regnet in diesen Gebieten nicht genug. Manche Menschen nutzen auch zu viel Wasser. Oft passiert auch beides gleichzeitig. Wasserknappheit ist ein großes Problem.

Wasserkraft: Strom kann auf viele Arten erzeugt werden. Eine Möglichkeit ist mithilfe von Wasserkraft. Dafür wird das Wasser in den meisten Fällen gestaut. Dies kann an einem Fluss oder auch einem See geschehen.



Wegwerfgesellschaft: Wir leben in einer Gesellschaft, in der Vieles weggeschmissen wird. Manche Sachen werden so hergestellt, dass sie nicht lange halten. Dadurch entsteht sehr viel Müll. Viel Müll könnte vermieden werden.

Welthunger: Viele Menschen auf der Welt haben nicht genug zu essen. Dass viele Menschen nicht genug zu essen haben, hat viele Gründe. Ressourcen sind auf unserer Welt zum Beispiel sehr ungleich verteilt. Während manche Menschen sehr viel haben, leben andere in Armut. In manchen Gebieten auf der Welt wird so viel Essen hergestellt, dass es weggeschmissen wird.

Weltklimarat: Der Weltklimarat ist auch bekannt als Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). Der Weltklimarat ist eine Gruppe von Wissenschaftler*innen und Expert*innen aus verschiedenen Ländern. Die Personen sammeln Informationen über den Klimawandel. Sie versuchen, die Informationen zu verstehen. Anhand der Informationen helfen sie, Entscheidungen zu treffen, um unseren Planeten zu schützen.

Wetterextreme: Wetter-Extreme sind ungewöhnliche und starke Wetterereignisse. Sie sind anders als normales Wetter. Wetter-Extreme können zum Beispiel starker Sturm,



lange Trockenheit oder heftiger Regenfall sein. Wetter-Extreme können sehr gefährlich werden. Heftige Regenfälle können zum Beispiel zu Überschwemmungen führen. Dabei können Häuser zerstört werden oder sogar Menschen sterben. Wetter-Extreme treten aufgrund des Klimawandels häufiger auf.

Whataboutism: Whataboutism ist Englisch und bedeutet so viel wie „Was ist mit ...?“. Beim Whataboutism versucht eine Person vom eigentlichen Thema abzulenken, indem sie auf ein anderes Thema hinweist. Damit versuchen Personen von für sie unangenehmen Themen abzulenken.

Ein Beispiel wäre zum Beispiel:

„Wir sollten unseren Fleischkonsum reduzieren.“ – „Aber was ist mit dem Verkehr, der stößt doch viel mehr CO₂ aus?“

Windenergie: Strom kann auf viele Arten erzeugt werden. Eine Möglichkeit ist mithilfe von Windkraft. Dafür braucht man Windkraftanlagen. Diese Windkraftanlagen haben große Blätter, die vom Wind angetrieben werden. Dadurch kann Strom erzeugt werden.



X

Y

Z

Zero Waste: Zero Waste ist Englisch für kein Müll. Das Ziel von Zero Waste ist, dass kein oder möglichst wenig Müll verursacht wird. Es gibt viele Wege, um dieses Ziel zu erreichen. Zum Beispiel Sachen zu reparieren statt wegzwerfen. Oder Sachen wiederzuverwenden, also zu recyceln. Du kannst zum Beispiel Sachen in einem Repair-Café reparieren.

Ziele für Nachhaltige Entwicklung: siehe Sustainable Development Goals (SDGs)

Zwei-Grad-Ziel: Siehe 1,5-Grad-Ziel. Das Zwei-Grad-Ziel sieht vor, dass die Welt sich nicht mehr als zwei Grad erwärmt. Das sehen viele allerdings als zu viel. Daher ist für viele das 1,5-Grad-Ziel wichtiger.

09

244

Anhänge zum Ausdrucken Zusatzmaterial

Alle Anhänge findet ihr auch
auf der Homepage des
Stadtjugendring Wiesbaden
zum Herunterladen und
Ausdrucken.

245





Schritt 1: Heizt die Wärmeplatten gut auf (Stufe 3).

Schritt 2: Nehmt euch ein Stück Bienenwachs und verstreicht es auf der Platte, sodass eine gute Schicht flüssiges Wachs verteilt ist (ungefähr in der Größe eures Stofftuches und ein bisschen darüber hinaus).

Schritt 3: Gebt ein paar Tropfen Jojobaöl oder Mandelöl auf die Platte.

Schritt 4: Vermischt das Wachs und das Öl mit dem Pinsel.

Schritt 5: Legt das Stofftuch auf die Wachs-Pfütze.

Schritt 6: Verstreicht das Wachs mit dem Pinsel auf dem Tuch, sodass das Tuch überall gut getränkt ist. Beachtet, dass keine Stelle mehr am Tuch frei ist. Ihr könnt das Tuch dabei auch mit Wäscheklammern festhalten.

Schritt 7: Nehmt das Tuch mit Hilfe der Wäscheklammern von der Platte und wedelt es etwa zwei Minuten im Wind trocken oder hängt es zum Trocknen auf.

Nun ist das Tuch abgekühlt und einsatzbereit!



Welche Temperatur ist für das Bienenwachstuch gut? Ihr solltet es bei normalen Temperaturen aufbewahren, zum Beispiel in der Küche. Auch kältere Temperaturen, zum Beispiel im Kühlschrank oder im Gefrierschrank, sind kein Problem für das Bienenwachstuch. Nur zu viel Wärme ist nicht gut – legt es deshalb nicht in die pralle Sonne oder ins heiße Auto.

Was darf nicht mit dem Bienenwachstuch eingepackt werden? Rohes Fleisch und roher Fisch sind für euer Bienenwachstuch nicht geeignet.

Wie funktioniert die Reinigung? Wascht es nach Gebrauch einfach mit kaltem Wasser ab und lasst es an der Luft trocknen. Bei guter Pflege kannst du es viele Monate lang benutzen. (Wenn es nötig ist, darfst du es auch mit kaltem Wasser und alkoholfreiem Spülmittel reinigen, aber kaltes Wasser ist wesentlich besser, so bleibt dir das Bienenwachstuch länger erhalten.)

Wie lange hält das Bienenwachstuch? Bei schonender Reinigung kann ein Tuch ein bis zwei Jahre halten. Danach kann es kompostiert werden.



Wie entsteht Bienenwachs? Jede Biene besitzt Wachsdrüsen, mit denen sie das Wachs produziert. Daraus bauen die Bienen ihre Waben, ziehen darin ihre Brut auf, lagern Honig und Pollen. Um Bienenvölker gesund zu erhalten, werden die Waben im Jahresrhythmus nach und nach ausgetauscht. Aus den Waben wird Wachs gewonnen.

Was sind die Vorteile der Bestandteile? Bienenwachs ist ein natürliches Konservierungsmittel. Bienenwachs ist reich an Propolis. Propolis wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze (zum Beispiel Schimmelpilze). Diese können sich durch die Wirkung von Propolis schlechter vermehren. Diese Wirkung ist zum Beispiel gut, weil eure Lebensmittel dann nicht so schnell schimmeln. Jojobaöl oder Mandelöl haben ebenfalls solche Eigenschaften. So bleiben die Lebensmittel in dem Bienenwachstuch länger frisch. Die Atmungsaktivität des Bienenwachstuchs bewirkt, dass sich an den Lebensmitteln kein Kondenswasser bildet. Das ist zum Beispiel optimal für Brot oder Käse.

Steckbrief: Der Gartenschläfer

Nagetier aus der Familie der Bilche (Schlafmäuse)
wissenschaftlicher Name: Eliomys quercinus

Zuordnung

auffällige schwarze Kopfzeichnung („Zorro-Maske“)
rot-braun gefärbtes Fell
weiße Flanken und Unterseite
behaarter Schwanz mit langhaarigem Büschel am Ende

Aussehen

Körperlänge 12–17 cm
Schwanzlänge 10–14 cm

Größe

60–90 g
Im Winter bis über 130 g

Gewicht

Gartenschläfer machen einen langen Winterschlaf, von Oktober bis April. Sie überwintern in Baumhöhlen, Felsspalten, Mauern, Gebäuden und Höhlen.

Lebensweise

Gartenschläfer sind fast ausschließlich nachtaktiv. Sie verbringen den Tag in kugelförmigen Nestern, die sie in Baum- und Felshöhlen, Nistkästen, aber auch im Gebüsch anlegen.

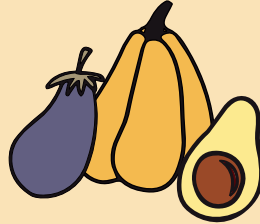
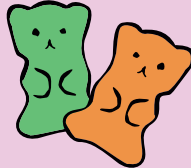


Nachwuchs In der Zeit von Mai bis Juli bringen die Weibchen nach einer Tragzeit von 21 bis 23 Tagen ihre Jungen zur Welt. Pro Wurf meist 4 bis 6 Tiere.

Nach ca. 40 Tagen sind die Jungen selbstständig.

Alter In einer gesicherten Umgebung und Haltung können sie bis zu 5 Jahre alt werden, in Freiheit leben sie meist nicht so lange.

Nahrung Der Gartenschläfer ist ein Allesfresser; vor allem frisst er Insekten, Spinnen, Würmer, Schnecken und Eier, aber auch Früchte, Samen und Knospen.

	Die Kakaopflanze wird von Bienen bestäubt. Das heißt: Ohne Bienen keine Schokolade.		Beeren und viele andere Obstsorten sind zu einem großen Teil von der Bestäubung durch Bienen abhängig.
	Raps- und Sonnenblumenöl würde es kaum noch geben. Diese Pflanzen können sich zwar auch selbst bestäuben, aber den größten Teil der Bestäubung erledigen Bienen und andere Insekten. Ohne diese Öle gäbe es auch kaum noch Fertiggerichte, wie Pizza und Co.		Wenn es kein Obst mehr gibt, gibt es auch die Produkte nicht mehr, die daraus gemacht werden. Zum Beispiel Fruchtsaft oder Babynahrung.
	Sogenannte Fruchtgemüsesorten wie Gurken, Kürbisse, Auberginen und Avocados sind von der Bestäubung durch Bienen abhängig.		In vielen Deos, Cremes, Spülungen und anderen Kosmetik-Produkten sind pflanzliche Inhaltsstoffe enthalten. Zum Beispiel Nüsse, Sheabutter und Zitrusfrüchte. All diese Stoffe sind von der Bestäubung durch Bienen abhängig.
	In Wurst, wie zum Beispiel Salami, sind viele Gewürze enthalten, die es ohne die Bestäubung durch Bienen nicht geben würde.		Gummibärchen sind mit Bienenwachs überzogen, damit sie schön glänzen und nicht zusammenkleben.
	Die Hälfte der hergestellten Kleidung besteht aus Baumwolle und diese wird es nicht mehr geben, wenn es keine Bienen mehr gibt.		Ohne Bienen gibt es auch keinen Honig mehr.

Schneide die Memorykarten entlang der gestrichelten Linie aus.





VERPACKUNGSMÜLL

GELBETONNE/ GELBERSACK

- Plastikverpackung
- Folien/Plastiktüten
- Tetra-Packs (z.B. Milchverpackung)
- Konservendosen
- Alufolie
- Joghurtbecher
- Kronkorken
- Tuben (z.B. Zahnpastatube)
- Luftpolsterfolie



Schneide das Schild
entlang der gestrichelten
Linie aus.

ALTPAPIER

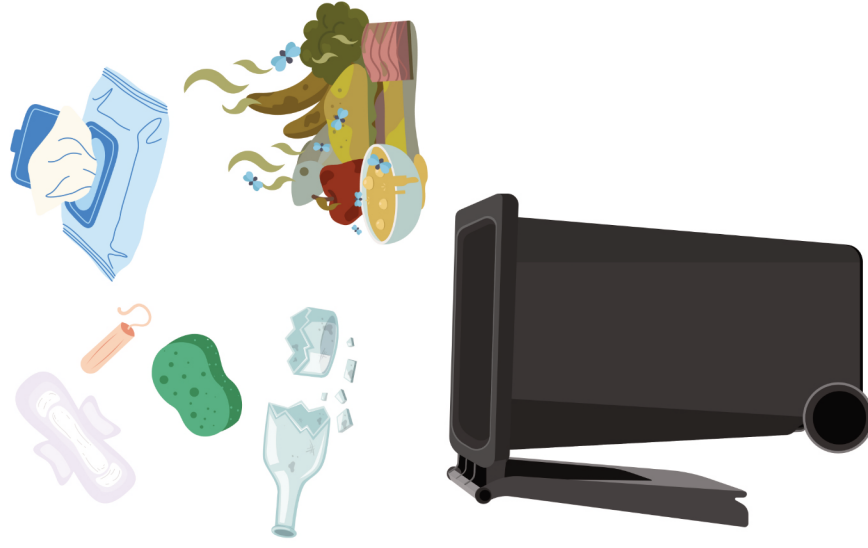
- Altpapier
- Zeitungen
- Kartons
- Pappe
- Papierverpackungen
(z.B. Keks- oder Müslipackungen)
- Briefumschläge (auch mit Fenster)
- Pizzakartons OHNE Essensreste
- blaue Kassenzettel und Belege
(weil diese nicht beschichtet sind)



✂ Schneide das Schild
entlang der gestrichelten
Linie aus.

RESTMÜLL

- Küchenabfälle
- Essensreste
- Haushaltsartikel
 - zum Beispiel:
Staubsaugerbeutel, Küchenschwämme
- kaputtes Glas
- Hygieneartikel
 - zum Beispiel: Tampons, Windeln,
Taschentücher
- kaputte Schuhe, kaputte Stoffe
- Pizzakartons WENN Essensreste dran
sind
- Kassenzettel und Belege



✂ Schneide das Schild
entlang der gestrichelten
Linie aus.

BIOMÜLL

- Zweige/Blätter
- kompostierbare Essensreste:
- Tee- und Kaffeesatz
- Obst und Gemüse Reste
- Eierschalen und Schalen von Früchten



✂ Schneide das Schild
entlang der gestrichelten
Linie aus.



MÜLLTRENNUNG

Gelbe Tonne Verpackungsmüll	Blaue Tonne Altpapier	Schwarze Tonne Restmüll	Grüne Tonne Biomüll
Plastik	Papier	Küchenabfälle/ Essensreste	Zweige/Blätter
Tetra-Packs z.B. Milchverpackung	Kartons/Pappe	Hygieneartikel (Windeln, Tampons, Taschentücher)	kompostierbare Essensreste:
Konservendosen	Briefumschläge (auch mit Fenster)	kaputte Schuhe	Tee- und Kaffeesatz
Alufolie/Verpackungen	Pizzakartons OHNE Essensreste	Pizzakartons MIT Essensresten	Obst und Gemüse Reste
Joghurtbecher	blaue Kassenbons (weil die sind unbeschichtet)	weiße Kassenbons (die sind beschichtet und somit kein Altpapier)	Eierschalen und Schalen von Früchten



✂ Schneide das Schild entlang der gestrichelten Linie aus.



Checkliste inklusive Camps:



Hier sind Tipps und Vorschläge für euer Zeltlager oder Camp. Diese Tipps können euer Zeltlager inklusiver machen.

Die Tipps haben wir aus Erfahrungen von unserem eigenen inklusiven Feriencamp erstellt.

Haltung:

1. Der erste Schritt zur Inklusion beginnt mit eurer Haltung. Besprecht in eurem Team, welche Vorstellungen und Bedenken es zum Thema Inklusion gibt.
2. Wichtig ist, sich dem Thema öffnen zu wollen. Überlegt, was es für Barrieren und Lösungsvorschläge bei euch gibt.
3. Wenn ihr noch keine Berührungspunkte mit inklusiven Gruppen hattet, könnt ihr euch Berichte von anderen inklusiven Angeboten durchlesen oder bei anderen Organisationen um Hilfe bitten. Auch hier in diesem Handbuch wollen wir euch ermutigen, inklusiver zu werden.



Anmeldung:

4. In der Anmeldung könnt ihr „besondere Bedarfe“ abfragen. So können Teilnehmende ihre Bedürfnisse ansprechen und ihr wisst, worauf ihr achten müsst oder was noch benötigt wird.
5. Schreibt den Anmeldebogen in möglichst leichter Sprache. So entstehen weniger Missverständnisse und Teilnehmende mit Sprachbarriere können sich auch selbstständig anmelden.

Anreise:

6. Wie ist der Ort von eurem Camp für die Teilnehmenden zu erreichen? Können Teilnehmende ohne Auto anreisen? Zum Beispiel mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus und Bahn?

→ Diese Informationen können für die Teilnehmenden hilfreich bei der Planung sein. Wenn es keine Züge und Busverbindungen gibt, könnt ihr anbieten, Fahrgemeinschaften zu bilden.



Zeltplatz:

7. Überprüft vor eurem Camp, wie der Zeltplatz ausgestattet ist. Gibt es barrierearme Toiletten?
8. Wie ist der Boden auf dem Platz? Gibt es geschotterte Wege oder nur Wiese? Ist der Boden hügelig oder gerade?
9. Wenn ihr euch den Platz vorher anschaut, könnt ihr Teilnehmenden anbieten, mitzukommen und den Platz auf die eigenen Bedarfe zu prüfen.

→ Manche Plätze sind nicht optimal ausgestattet. Aber wenn ihr die Barrieren vorher mitteilt, können Teilnehmende auch selbst sagen, ob der Platz für sie geeignet ist. Manchmal kann man auch trotz Barriere teilnehmen.



Übernachtung:

10. Ihr könnt Zelte, Schlafsäcke und Isomatten zum Ausleihen anbieten. Dafür braucht ihr vielleicht andere Gruppen oder Vereine, die euch diese Dinge ausleihen. Wenn ihr keine Gruppe findet, können sich die Teilnehmenden vielleicht gegenseitig helfen. Sie können sich Sachen untereinander ausleihen oder bei der Suche helfen.

→ Nicht alle haben genug Geld, um sich ein Zelt zu kaufen.

11. Schaut, dass man auch in der Nacht den Weg vom Zelt zu den Toiletten finden kann. Ihr könnt zum Beispiel Lampen oder Lichterketten entlang des Weges platzieren.

12. Auch sein eigenes Zelt in der Nacht wiederzufinden, ist manchmal gar nicht so leicht. Hier können Namensschilder an den Zelten helfen.



Tipp: Plant einen Programmpunkt, bei dem jeder sein eigenes Zeltschild gestalten kann!



Hinweise/Tipps

13. Eine Übernachtung in fremder Umgebung kann für viele Menschen eine Herausforderung sein. Versucht deshalb zu ermöglichen, dass man auch ohne Übernachtung teilnehmen kann.

→ Die Teilnehmenden können trotzdem ein eigenes Zelt vor Ort haben. Dort können sie ihre Sachen ablegen und haben einen Rückzugsort. Und vielleicht kommt ja dann doch die Lust zu übernachten!



Pausen:

14. Plant genügend Pausen in eurem Ablauf ein. Bei einem Feriencamp ist es oft laut und es gibt viel Neues zu erleben. Das kann für manche Personen anstrengend sein.

Ihr könnt auch einen Ruheort bestimmen. Dieser Ort könnte zum Beispiel eine Picknickdecke etwas abseits der Gruppe sein (am besten im Schatten) oder ein Extrazelt zum Ausruhen.



Essen:

15. Wenn ihr selbst kocht, ist es praktisch, Soße und Nudeln oder Ähnliches in verschiedenen Töpfen zu kochen. Für manche Personen ist es wichtig, dass sie entscheiden können, ob sie beides essen oder ob das Essen getrennt auf den Teller kommt.

→ Auch bei vorhandenen Allergien kann das Kochen in getrennten Töpfen sinnvoll sein.

Bezugsgruppen bilden:

16. Um auch den Jugendlichen selbst Verantwortung zu übertragen, könnt ihr für die Dauer eures Camps Gruppen einteilen. Zum Beispiel sind die Gruppen gut für Spüldienste oder für das Kochen. Schaut dabei, dass die Gruppen gut durchgemischt sind. So können sich die Jugendlichen untereinander unterstützen und besser kennenlernen.



10

270

Wichtige Adressen, Links und Hinweise

271





Bienenwachstücher herstellen

Web: www.wachs-hoedl.com/bienenwachstuch-selber-machen

Cleanup und Müllsammeln in Wiesbaden

Web: www.cleanupwiesbaden.de

Web: www.elw.de/sauberkeitsaktionen

Facettenwerk Schreinerei (Bausätze für Bilchhäuser)

Frank Bach (Werkstattleiter Aarbergen)

Kirchstraße 29, 65326 Aarbergen-Michelbach

Telefon: 06120 906213

Mail: frank.bach@facettenwerk.de

Kleider-Tausch-Partys organisieren

Web: <https://kleidertausch.de/kleidertausch-party-organisieren>

Lebensmittelrettung und Foodsharing

Web: <https://beta.foodsharing.de/region/wiesbaden>

Web: www.lebensmittelrettung-wiesbaden.de

Leichte Sprache (Wörterbuch)

Web: <https://hurraki.de/wiki/Hauptseite>



Pflanzen-Bestimmungs-App

Web: <https://plantnet.org/en>

Second-Hand-Kleidung kaufen und verkaufen

Web: www.vinted.de

Second-Hand-Sachen kaufen und verkaufen

Web: www.momox.de

Nistkasten für Bilche (Bauanleitung)

Web: <https://lmy.de/OrzIs> (Bilchhäuser)

Versammlungsrecht (Infos)

Web: www.versammlungsrecht.org/praxisleitfaden/

Wildtiere (Hilfe)

Web: www.nabu-untertaunus.de/hilfe-für-wildtiere

In jeder Region gibt es Auffang- und Pflege-Stationen für Wildtiere. Viele Informationen dazu findet ihr im Internet.

Hinweis/Tipp





Kostenlose oder günstige Zeitschriften und Infos zum Thema Klimawandel und Klimagerechtigkeit

Web: www.bundjugend.de/produkt-kategorie/broschueren

Web: www.nabu-shop.de/nabu-publikationen/naju-publikationen

Heftreihe mit Material zum Herunterladen in Leichter Sprache zum Thema Klima und Umweltschutz

Web: <https://unser-klima.diereha.de/heftreihe-unser-klima>

Gebärden Wörterbuch

Web: https://gebaerdenlernen.de/index.php?article_id=72

Checkliste für inklusive Veranstaltungen

Web: www.hessischer-jugendring.de/themen/inklusion/checkliste-veranstaltungen-inklusiv-und-barrierefrei-gestalten



11

276

Impressum

277





Stadtjugendring Wiesbaden e. V.
Albrecht-Dürer-Straße 10
65195 Wiesbaden

Mail: info@sjr-wiesbaden.de
Web: www.sjr-wiesbaden.de

Amtsgericht Wiesbaden
Vereinsnummer VR 6030

Texte, Koordination und Redaktion: Natascha Leucht
Texte: Justus Appel, Monika Kluthe, Mathilda Schumann

Lektorat: Tilmann Ziegenhain
Design und Satz: www.bioculture.de

2. Auflage, Dezember 2025 



Gefördert von:



Gesponsert von:



