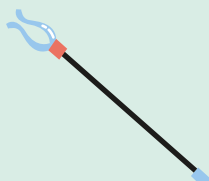
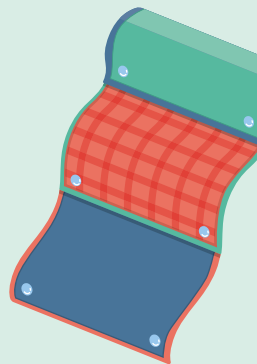
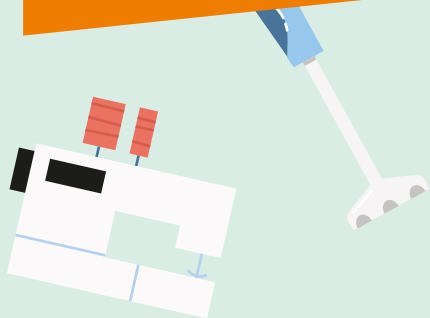


Und Action!

25 Aktionen für einen nachhaltigen Alltag



Impressum

© 2021, NABU-Bundesverband

1. Auflage 01/2021

NABU (Naturschutzbund Deutschland) e.V.
Charitéstraße 3
10117 Berlin

Tel. +49 (0)30.28 49 84-0

Fax +49 (0)30.28 49 84-20 00

NABU@NABU.de

www.NABU.de

Text und Redaktion

Sarah Buron, Karoline Kraft, Ronja Krebs,
Hanna Mauksch, Tim Pöhr

Gestaltung

Cskw, Berlin

Illustration

Elisabeth Deim

Druck

DBM Druckhaus Berlin-Mitte GmbH,
validiert nach EMAS,
gedruckt auf 100 % Recycling,
FSC recycled Credit, zertifiziert mit dem
Umweltzeichen „Der Blaue Engel“



Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



Bezug

Die Broschüre ist im NABU-Shop erhältlich.

Online-Bestellung unter www.NABU-Shop.de

Tel. +49 (0)2163.57 55 270 (Standard Festnetztarif)

Fax +49 (0)2163.57 55 272 (Standard Festnetztarif)

E-Mail: info@NABU-Shop.de

Die Broschüre kostet 1 Euro (zzgl. Versandkosten)
oder ist als PDF kostenlos.

Artikel-Nr.: NB9208

Die Broschüre wurde gefördert von der Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit
im Auftrag des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung



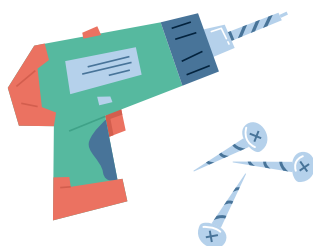
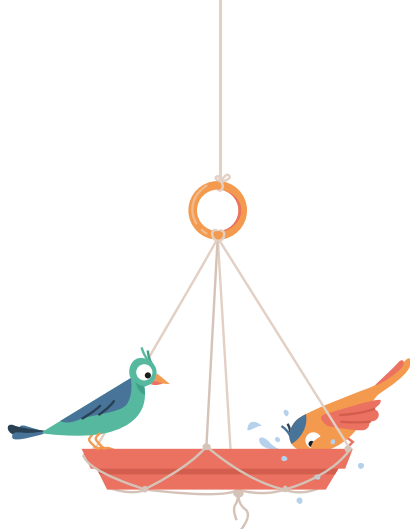
Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Inhalt

- 04 Vorwort
- 06 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung

25 Aktionen für ein nachhaltiges Leben

- 16 Vogeltränke aufstellen
- 17 Zu Ökostrom wechseln
- 18 Bäume bewässern
- 20 Kaputte Smartphones recyceln
- 21 Küchentücher selber nähen
- 22 Wildbienen-Nisthilfen basteln
- 24 Altes Brot als Salat zubereiten
- 25 Online-Petition unterstützen
- 26 Haferdrink selber mixen
- 27 Laub liegen lassen
- 28 Kleidertauschparty feiern
- 30 Kaffeereste als Bio-Dünger verwenden
- 31 Unverpackt einkaufen
- 32 Kräuter sammeln und trocknen
- 33 Schoko-Nuss-Aufstrich ohne Palmöl naschen
- 34 Wurmbox zum Kompostieren bauen
- 36 Brotbeutel mit Tunnelzug nähen
- 37 Regional verreisen
- 38 Mit der Suppendisko Lebensmittel retten
- 39 Samenbomben herstellen
- 40 Gemeinsam Müll sammeln
- 42 Umweltfreundlich putzen
- 43 Gemüsebrühe aus Resten kochen
- 44 Peeling aus Kaffeesatz herstellen
- 45 Pflanzliche Boulettes braten
- 46 NABU-Aktionen
- 47 NABU vor Ort



„Wir sind alle Teil des Problems – und der Lösung.“

Mit diesem Satz startete im August 2019 das SDG-Team in der NABU Bundesgeschäftsstelle eine Nachhaltigkeitskampagne. Wir wollten zeigen, dass jede*r von uns zu den Problemen unserer Zeit beiträgt – und es deshalb auch uns alle braucht, um daran etwas zu ändern. Nicht nur durch den eigenen Konsum, sondern auch durch die Teilnahme an Demonstrationen, Bewusstseinsbildung im Freundes- und Arbeitsumfeld und die ehrenamtliche Arbeit z. B. in den NABU- und NAJU-Gruppen.

Das „SDG“ in unserem Teamnamen steht für *Sustainable Development Goals*. Die in Deutschland als *17 Ziele für nachhaltige Entwicklung* bekannten SDGs wurden 2015 von allen 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen beschlossen und sollen den Weg für eine zukunftsfähige Welt ebnen. Deshalb bilden sie alle drei Dimensionen von Nachhaltigkeit ab: die ökologische, ökonomische und soziale Perspektive hinsichtlich der globalen Entwicklung. Sie sind auch bekannt als Agenda 2030 – es bleiben also noch 10 Jahre, um sie zu erreichen. Unter dem Motto „Und Action! – Zusammen Zukunft machen“ möchte der NABU seit Januar 2020 die SDGs noch bekannter machen und ruft dazu auf, gemeinsam aktiv zu werden. In regelmäßigen Postings auf den sozialen Medien, durch den Aufbau der E-Learning-Plattform *Wissen.NABU.de* und auf nachhaltigen Veranstaltungen verbreiten wir Wissen und geben Tipps, die jede*r selbst umsetzen kann, um zur Erreichung der Ziele beizutragen.

Denn unserer Meinung nach sind Nachhaltigkeit und die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung so wichtig, dass wir sie in unsere tägliche (ehrenamtliche) Arbeit aufnehmen müssen. Auch wenn das, was jede*r von uns beitragen kann, nicht gleich den Klimawandel stoppt oder die Ressourcen weltweit fair verteilt, so können wir gemeinsam ein Umdenken fördern. Denn wir sind alle ein Teil des Problems – und können somit auch ein Teil der Lösung sein.

Wir zeigen dir in diesem Heft, was hinter den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung steckt, wie du deinen eigenen ökologischen Fußabdruck reduzieren kannst und wie du durch deine Vorbildfunktion auch Skeptiker*innen langsam aber sicher überzeugst. Ob bei dir Zuhause, in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft oder in deiner NABU-Gruppe: überall gibt es jeden Tag die Möglichkeit, die Welt ein bisschen nachhaltiger zu machen.

Um den Start noch einfacher zu erleichtern, hat das SDG-Team hier Aktionen, Rezepte und Anleitungen zusammengestellt, die verschiedene Bereiche von Nachhaltigkeit aufgreifen und dir die Möglichkeit geben, mit noch mehr Menschen darüber zu sprechen und aktiv zu werden. Von Baumpatenschaften, über wiederverwendbare Brotbeutel und Kleidertauschpartys bis zum ökologischen Frühjahrsputz – für fast alle Alltagssituationen gibt es Ideen, die du alleine oder gemeinsam umsetzen kannst.

Denn eins ist klar: Je mehr wir sind, desto mehr Einfluss können wir nehmen und auch Wirtschaft und Politik für den Schutz von Mensch und Natur begeistern.

In diesem Sinne heißt es nun auch für dich
„Und Action!“

Dein SDG-Team



Nachhaltigkeitsverständnis des NABU

Unter nachhaltiger Entwicklung versteht der NABU eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.

17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung

2015 haben sich alle 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen auf die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung geeinigt. Sie sollen den Weg ebnen für eine zukunftsfähige Welt ohne Armut und Ungleichheiten, aber mit Bildung und Gesundheitsvorsorge für alle, gesichertem Umwelt- und Klimaschutz und einer nachhaltig handelnden Wirtschaft. Das Besondere an diesen Zielen (SDG – Sustainable Development Goals): alle Länder sind gleichermaßen in der Pflicht, sie bis 2030 zu erreichen.

Und Action!

Die 17 Ziele vereinen insgesamt 169 Unterziele und je 1 bis 3 Indikatoren, die den Fortschritt messbar machen.

Die Vereinten Nationen informieren über aktuelle Entwicklungen:

 www.un.org/sustainabledevelopment

Die Bundesregierung berichtet darüber, was sie tut, um die Ziele zu erreichen. Schau ihr auf die Finger:

 www.dieglorreichen17.de und www.sdg-indikatoren.de

Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung arbeitet gemeinsam mit Partnerländern daran, diese Ziele zu erreichen:

 www.bmz.de/sdg



KEINE ARMUT

Ob Hungersnot in einem Krisengebiet oder relative Armut und fehlende soziale Teilhabe in Deutschland. In den meisten Ländern sind vor allem arme Menschen von intakten natürlichen Ressourcen abhängig, z. B. als Nahrungsquelle. Dadurch treffen Naturkatastrophen und Klimafolgen die Ärmsten besonders. Der Erhalt natürlicher Lebensräume trägt dazu bei, extreme Armut zu verhindern, sodass Sozialsicherungssysteme und Regionalentwicklung besser greifen können.

Und Action!

Achte auf Anzeichen von Armut in deinem sozialen Umfeld (z. B. in Schulen) und biete bei Bedarf Hilfe an. Setze dich auch am Arbeitsplatz dafür ein, dass Produkte genutzt oder produziert werden, die soziale und ökologische Kriterien entlang der gesamten Lieferkette einhalten. Hinterfrage deinen eigenen Konsum und achte auf nachhaltige Lieferketten bei der Produktauswahl.

- Kaffeereste als Bio-Dünger verwenden (S. 30)
- Schoko-Nuss-Aufstrich ohne Palmöl naschen (S. 33)



KEIN HUNGER

Heute produzieren Landwirt*innen weltweit ein Drittel mehr Kalorien als notwendig wäre, um die gesamte Weltbevölkerung ausreichend zu ernähren. Dennoch herrscht in vielen ländlichen Regionen weiterhin Hunger. Gründe sind unverträgliche Anbaumethoden, Landraub, Klimawandel und Bodenerosion, z. B. durch Entwaldung. Der internationale Handel fördert die industrielle Landwirtschaft, die Kleinbäuer*innen und Artenvielfalt schadet und den Hunger langfristig verstärkt.

Und Action!

Kaufe Lebensmittel nur für den tatsächlichen Bedarf ein und nutze sie vollständig, um einer Überproduktion entgegenzuwirken. Wenn du zudem weniger Fleisch, Fisch und Milchprodukte verbrauchst, schont das die weltweiten Ressourcen und trägt dazu bei, dass weniger Treibhausgase ausgestoßen werden. Besorge dir regionale und saisonale Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft.

- Altes Brot als Salat zubereiten (S. 24)
- Haferdrink selber mixen (S. 26)



GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

Obwohl die weltweite Lebenserwartung in den letzten Jahren gestiegen ist, hat mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung keinen Zugang zu ausreichend medizinischer Versorgung und Medikamenten. Beispielsweise tritt Malaria heute weltweit häufiger auf als früher und wird sich mit dem Klimawandel voraussichtlich weiter ausbreiten. Zudem stellen Luft- und Wasserverschmutzung eine zunehmend größere Belastung für die Gesundheit dar, auch in Deutschland.

Und Action!

Sammel Wildpflanzen und probiere vielleicht sogar aus, Lebensmittel selbst anzubauen. So bekommst du ein engeres Verhältnis zu deiner Nahrung und vermeidest ungesunde Lebensmittelzusatzstoffe. Wenn du kannst, lass das Auto öfter stehen und steig dafür aufs Fahrrad. Bestehe bei der Arbeit auf die Nutzung der persönlichen Sicherheitsausrüstung und kläre andere über deren Nutzen auf.

→ **Kräuter sammeln und trocknen (S. 32)**



HOCHWERTIGE BILDUNG

Der Wert der Bildung steigt – 91 % aller Kinder weltweit werden mittlerweile in der Grundschule angemeldet. Die Fähigkeit, lesen und schreiben zu können, ist die Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe und eine angemessene Arbeitsstelle. Dennoch gehen 57 Millionen Kinder weltweit nicht zur Schule, insbesondere Mädchen. Mangelndes Fachpersonal und schlechte finanzielle Ausstattung belasten weltweit das Bildungsniveau, auch in Deutschland.

Und Action!

Du kannst Kinder- und Jugendgruppen aufbauen und unterstützen, z. B. als Gruppenleiter*in bei der NAJU (Naturschutzjugend: www.NAJU.de). Übernehme eine Lesepatenschaft für Schüler*innen und unterstütze sie auf ihrem Bildungsweg. Thematisiere Nachhaltigkeit im Alltag und diskutiere mit Kolleg*innen, Freund*innen und der Familie. So findest du auch Mitstreiter*innen für nachhaltige Aktionen.

→ **Gemeinsam Müll sammeln (S. 40)**



GESCHLECHTERGLEICHHEIT

Auch wenn Fortschritte sichtbar werden – Frauen sind einem hohen Maß an Gewalt und geschlechtsspezifischer Diskriminierung ausgesetzt, verdienen weniger und sind häufiger Opfer von Naturkatastrophen. Dabei zeigt die Praxis: Unternehmen (aber auch kleinbäuerliche Betriebe weltweit) wirtschaften effektiver, wenn Frauen bei Entscheidungsprozessen einbezogen werden, die Diversität unter den Beschäftigten hoch ist und ein Klima der Gleichberechtigung herrscht.

Und Action!

Nimm Sexismus und Ungleichbehandlung nicht stillschweigend hin, sondern sprich sie direkt an. Gerade dann, wenn du selbst nicht betroffen bist. Unterstütze Organisationen, die sich gegen Kinderheirat, Ausbeutung, Genitalverstümmelung und Geschlechterungleichheit einsetzen. Hinterfrage die eigenen und gesellschaftlichen Rollenbilder kritisch, z. B. wenn es darum geht, wer einkauft, den Abwasch macht oder putzt.

→ Umweltfreundlich putzen (S. 42)



SAUBERES WASSER UND SANITÄREINRICHTUNGEN

Trinkwasser ist eine knappe und kostbare Ressource, die auch zur Herstellung von Produkten, z. B. Lebensmitteln und Baumwolle, und zur Körperhygiene benötigt wird. Fehlt der Zugang zu sanitären Anlagen, die Einleitung ungeklärter Industrieabwässer in Flüsse und Seen und die Überdüngung von Feldern gefährden weltweit die Trinkwasserressourcen. Zudem zerstören wir Moore und Feuchtgebiete, die unsere Gewässer auf natürliche Weise filtern und reinigen.

Und Action!

Informiere dich, wie viel virtuelles Wasser, d.h. in der Produktion und Lieferung verbrauchtes Wasser, in unseren Produkten steckt. Fordere internationalen Moorerhalt und die Renaturierung trockengelegter Moore für einen gesunden Wasserkreislauf und als natürliche Klimasenke ein. Nutze biologisch abbaubare Reinigungsmittel und Kosmetikartikel, z. B. mit „EU Ecolabel“ oder dem „Blauen Engel“.

→ Küchentücher selber nähen (S. 21)

→ Kleidertauschparty feiern (S. 28)



BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE

Immer noch stammt der Großteil der in Deutschland verbrauchten Energie aus fossilen Quellen, setzt CO₂ frei und beschleunigt den Klimawandel. Auch weltweit wird Energie größtenteils aus fossilen Quellen oder Holz gewonnen, was zu Entwaldung und Boden-erosion führt. Der Ausbau von erneuerbaren Energiequellen könnte zukünftig eine dezentrale Stromversorgung in entlegenen Gebieten ermöglichen – ein wichtiger Schritt für eine nachhaltige Entwicklung.

Und Action!

Überzeuge Freund*innen, Kitas und andere Einrichtungen davon, Ökostrom zu beziehen und auf das „Grüner Strom“-Label zu achten. Fordere gemeinsam mit dem NABU eine Beschleunigung des naturverträglichen Windenergieausbaus (www.NABU.de/Windenergieausbau). Achte bei neuen Anschaffungen von Geräten auf Energieeffizienz und -sparsamkeit. Zum Stromsparen solltest du Elektrogeräte immer ganz ausschalten.

- Zu Ökostrom wechseln (S. 17)
- Kaputte Smartphones recyceln (S. 20)



MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM

Mittlerweile kommt Obst aus Peru, Kleidung aus Bangladesch und Stahl aus China. Die Einnahmen aus dem internationalen Handel ermöglichen Investitionen in Bildung und Infrastruktur in ärmeren Regionen. Aber dieser Fokus auf Wirtschaftswachstum hat oft negative Auswirkungen auf Arbeiter*innen und Natur. Dabei sind faire und sichere Arbeitsplätze ein wichtiger Bestandteil langfristiger wirtschaftlicher Stabilität – ebenso wie eine nachhaltige Ressourcennutzung.

Und Action!

Engagiere dich im Betriebsrat oder in einer Gewerkschaft für einen sozialverträglichen Wandel. Achte beim Kauf von Produkten darauf, dass sie ohne Kinderarbeit und unter fairen Bedingungen hergestellt wurden. Siegel können dir dabei helfen. Tourismus ist ein wichtiger Wirtschaftszweig. Achte beim nächsten Urlaub darauf, dass er nachhaltig(er) ist. Vielleicht einfach mal Deutschland erkunden.

- Regional verreisen (S. 37)



INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR

Eine funktionierende Infrastruktur ermöglicht Teilhabe und Fortschritt. Innovationen aus der Wirtschaft treiben die Entwicklung der Gesellschaft voran, können jedoch gleichzeitig eine Gefahr für die Natur darstellen. Der grüne Sektor eröffnet neue Chancen. Insbesondere in den Bereichen erneuerbare Energien, Kreislaufwirtschaft und nachhaltige Nutzung von Ressourcen können neue Betätigungsfelder, Arbeitsplätze und Entwicklungspotenziale weltweit entstehen.

Und Action!

Fordere von der Regierung nicht nur Ressourceneffizienz, sondern auch -suffizienz. Das bedeutet: Statt Produkte mit weniger Ressourcenverbrauch zu fördern, wird versucht mit dem auszukommen, was bereits vorhanden ist. Du kannst dich auch selbst einbringen. Hilf Bäumen in deiner Nähe heiße Tage zu überstehen und mit der notwendigen Bewässerung zum angenehmen Stadtklima und Erhalt der Artenvielfalt beizutragen.

→ **Bäume bewässern (S. 18)**



WENIGER UNGLEICHHEITEN

7,8 Milliarden Menschen leben weltweit in 193 Nationen, sprechen 6.500 Sprachen und ordnen sich mehr als 1.300 Ethnien zu. Diese Vielfalt ist beeindruckend und schützenswert. Doch in vielen Bereichen existiert Diskriminierung aufgrund von Herkunft, körperlicher Verfassung oder Einkommen. Die Schere zwischen Arm und Reich klappt innerhalb und zwischen den Ländern immer weiter auseinander und wirkt sich zunehmend negativ auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt aus.

Und Action!

Schau bei Diskriminierung nicht weg, sondern thematisiere sie und biete betroffenen Menschen Hilfe an. Fordere den internationalen Ausbau von Sozialversicherungssystemen, wie Krankenkassen und Renten. Engagiere dich ehrenamtlich, z. B. bei Sprach- und Integrationskursen für geflüchtete Menschen oder in der Freizeitgestaltung mit Menschen mit Behinderung. Plane z. B. eine Suppenküche und komme mit Leuten ins Gespräch.

→ **Mit der Suppendisko Lebensmittel retten (S. 38)**

11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN



NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN

Heute leben mehr als 55 % der Weltbevölkerung in Städten, im Jahr 2030 werden es über 65 % sein. Städte und Gemeinden bieten Arbeit, Kultur und fördern ein aktives Zusammenleben. Aber bezahlbarer Wohnraum und Grünflächen werden knapper, deshalb wird häufig das Umland zum Wohnen erschlossen und wertvoller Naturraum versiegelt. Zudem verlieren ländliche Räume an Attraktivität, wenn immer mehr Menschen in die Städte ziehen.

Und Action!

Wenn es dir möglich ist, fahre mit dem öffentlichen Nahverkehr oder mit dem Fahrrad, statt ein Auto zu benutzen. Fordere gemeinsam mit dem NABU die Einführung einer Bodenwertsteuer in der eigenen Gemeinde ein (www.grundsteuerreform.net). Nutze den Garten, Balkon oder die Baumscheibe vor dem Haus zum Biodiversitätserhalt und stelle z. B. insektenfreundliche Pflanzen und Nisthilfen bereit.

- Wildbienen-Nisthilfen basteln (S. 22)
- Samenbomben herstellen (S. 39)

12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION



NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION

Lebensmittel, Kleidung, Handys, Restaurantbesuche, Internetstreaming – jede*r von uns konsumiert täglich. Viele der Rohstoffe und Güter kommen aus anderen Ländern. Die Herstellung und der Transport verursachen CO₂-Ausstoß, verbrauchen Wasser und Energie und viele gefährden die Natur. Alternative Produktdesigns oder Produktionsverfahren können den Rohstoffbedarf reduzieren oder ein Recycling ermöglichen.

Und Action!

Hinterfrage dein eigenes Konsumverhalten und ziehe es vor, Sachen zu tauschen, zu leihen oder gebraucht statt neu zu kaufen. Nutze bei Verpackungen und Flaschen die Mehrweg-Varianten. Setze dich gemeinsam mit dem NABU für eine Rohstoffwende und die Einführung der Kreislaufwirtschaft ein (www.NABU.de/kreislaufwirtschaft). Achte beim Kauf von Recyclingpapier auf das „FSC“- und das „Blauer Engel“- Siegel.

- Unverpackt einkaufen (S. 31)
- Brotbeutel mit Tunnelzug nähen (S. 36)



MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ

Bereits heute leiden viele Millionen Menschen unter Dürre oder Kälteperioden. 2015 hat sich die internationale Staatengemeinschaft in Paris verpflichtet, die Erderwärmung unter 1,5 Grad zu halten. Doch die dafür notwendigen Maßnahmen sind bisher nicht umgesetzt worden. Wenn wir nicht sofort handeln, wird die Erderwärmung Ende des Jahrhunderts drei bis vier Grad betragen und starke Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Natur und Lebensweise haben.

Und Action!

Dreh die Heizung runter. Die meiste Heizenergie wird aus fossilen Brennstoffen gewonnen und verursacht rund ein Drittel deines persönlichen CO₂-Ausstoßes. Gehe gemeinsam mit Fridays for Future und den Umweltverbänden auf die Straße und fordere bei den globalen Klimastreiks sofortiges Handeln der Regierungen. Vermeide weite Reisen mit klimaschädlichen Verkehrsmitteln. Eine pflanzliche Ernährung hält deinen CO₂-Fußabdruck gering.

→ Pflanzliche Bouletten braten (S. 45)

→ Gemüsebrühe aus Resten kochen (S. 43)



LEBEN UNTER WASSER

Die Ozeane sind unser größtes Ökosystem und speichern 50-mal mehr Treibhausgase als die Atmosphäre. Sie sind unsere wichtigste natürliche Kohlenstoffsenke. Rund 2,7 Milliarden Menschen dient Meeresfisch als wichtigste Proteinquelle. Doch unsere Meere sind in großer Gefahr: Überfischung, Zerstörung der Küsten und Müll nehmen zu und zerstören die wichtigen Funktionen, von denen wir alle abhängen.

Und Action!

Müll auf der Straße landet am Ende oft im Wasser – werde Gewässerretter*in und weise auf Müll an Flüssen oder Küsten hin (www.gewaesserretter.de). Kaufe (wenn überhaupt) nur regionalen Fisch und Fisch aus zertifizierter Fischerei. Empfehlenswert sind insbesondere die Siegel „Naturland“ und „Bioland“. Nutze Kosmetik und Reinigungsprodukte ohne Mikroplastik.

→ Peeling aus Kaffeesatz herstellen (S. 44)



LEBEN AN LAND

Es wird vermutet, dass es sechs Milliarden an Land lebende Tier- und Pflanzenarten gibt, nur ein Bruchteil von ihnen ist bisher bekannt. Viele Arten haben sich an ihre Umgebung angepasst, kommen nur in bestimmten Ökosystemen vor und erfüllen dort wichtige Aufgaben. Wir Menschen sind von Ökosystem-Dienstleistungen abhängig, z. B. die Bestäubung von Pflanzen zur Lebensmittelproduktion. Fällt eine Art aus, sind negative Auswirkungen auch auf uns Menschen nicht absehbar.

Und Action!

Lerne die Natur vor deiner Haustür kennen. Unterstütze die Wissenschaft und nehme an Zählaktionen teil, z. B. beim Insektensommer (www.NABU.de/Mitmachen). Lasse herabgefallene Blätter liegen. Das schafft Rückzugsorte für Igel, Marienkäfer und andere Lebewesen. Mit einer Wurmbox kannst du selbst kompostieren und Pflanzendünger herstellen.

- Vogeltränke aufstellen (S. 16)
- Laub liegen lassen (S. 27)
- Wurmbox zum Kompostieren bauen (S. 34)



FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN

Demokratische Mitbestimmungsformen und ein gerechtes Justizsystem stärken die Gesellschaft und fördern den Frieden – die Basis für eine nachhaltige Entwicklung. Aber noch immer stellen Korruption, schlecht ausgestattete Rechtssysteme und militärische Konflikte weltweit die größten Hürden für das Erreichen der Nachhaltigkeitsziele dar. Starke Institutionen und eine funktionierende Demokratie können die Grundpfeiler für eine freie Gesellschaft sein.

Und Action!

Mache von Mitspracherechten in Vereinen, Kommunen und Gemeinden Gebrauch. Fordere die Einhaltung der Menschenrechte weltweit ein. Korruption zerstört Vertrauen und staatliche Rechte. Weigere dich, dem Geld so viel schädliche Macht zu verleihen und Schmiergeld zu zahlen – auch nicht im Urlaub, wenn es „nur“ ein paar Euro sind. Unterstütze Petitionen, deren Thema dir wichtig ist.

- Online-Petition unterstützen (S. 25)

17 PARTNER- SCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE



PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE

Als die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung verabschiedet haben, war ihnen klar, dass sie nur gemeinsam erreicht werden können. Neben einer ausreichenden Finanzierung sind Kooperationen in den Bereichen Forschung, Kapazitätsaufbau, Technologietransfer und Handel notwendig. Die Regierungen haben sich selbst in die Pflicht genommen; die Zivilgesellschaft bietet Erfahrung, Wissen und Unterstützung.

Und Action!

Wie wäre es, statt materiellen Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenken das Geld an Organisationen zu spenden, die sich für die Erreichung der 17 Ziele einsetzen? Viele Städte und Gemeinden haben internationale Partnerschaften. Einige werden bisher wenig genutzt, dabei kann man viel voneinander lernen und gemeinsam gestalten. Fordere gemeinsam mit dem NABU die sofortige Umsetzung aller notwendigen Maßnahmen zur Erreichung der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, nicht nur in Deutschland, sondern auch international (www.NABU.de/international).

**25 Aktionen zur
Umsetzung der
Entwicklungsziele**



nächste Seite

Vogeltränke aufstellen



Das brauchst du

- 2,5–10 cm tiefes, möglichst flaches und breites Gefäß
- einen rauen Stein

So geht's

- 1 Suche dir ein flaches breites Gefäß aus, z. B. Untersetzer aus Terrakotta oder Suppenteller, das du im Garten oder auf dem Balkon als Vogeltränke nutzen willst.
- 2 Stelle oder hänge die Tränke an einen Platz, der für die Vögel gut einsehbar ist, damit sich Katzen nicht unbemerkt anschleichen können!
- 3 Lege den Stein als Hilfestellung in die Schale, dann kommen die Vögel schnell wieder raus. Der Stein ist außerdem eine Landemöglichkeit für durstige Insekten.
- 4 Bei warmem Wetter sollte das Wasser täglich gewechselt und die Tränke gereinigt werden, damit sich Krankheitserreger nicht verbreiten.

Das solltest du wissen

Auch Tieren macht die hochsommerliche Hitze zu schaffen. Die meisten haben Strategien entwickelt, um damit umzugehen: Sie ruhen sich im Schatten aus, kühlen sich am Wasser ab und müssen so wie wir Menschen viel trinken. Zubetonierte Städte machen es ihnen schwer, passende Wasserstellen zu finden. Vögel müssen oft weite Strecken zurücklegen, um ihren Durst und den ihrer Brut zu stillen. Mit einer Vogeltränke kannst du ihnen helfen. Wenn du auch noch für mehr Nahrung sorgen willst, dann pflanze im Garten heimische Sträucher und schaffe Lebensraum für Insekten.



Hier findest du ein Video-Tutorial, das dir zeigt, wie du eine Aufhängung für deine Schale selber basteln kannst: www.NABU.de/vogelbad

Zusätzlich kannst du ein Sandbad anlegen. Viele Vögel nutzen es, um Parasiten loszuwerden.



Zu Ökostrom wechseln

Prüfe doch mal, ob du selber auf dem Dach deines Hauses Energie erzeugen kannst.



Das brauchst du

- Internetzugang
- Informationen über regionale, grüne Stromanbieter
- deine letzte Stromabrechnung

So geht's

- 1 Vergleiche Ökostromanbieter für dein Zuhause. Im Internet findest du Angebote für deine Region, beispielsweise beim Vergleichsportal der Umweltverbände www.vergleich-dich-gruen.de
- 2 Achte bei der Suche auf das Grüner-Strom-Label, das echten grünen Strom kennzeichnet.
- 3 Wenn du dich für einen Ökostromanbieter entschieden hast, kannst du dich direkt mit deinen persönlichen Daten anmelden. Auf deiner letzten Stromabrechnung findest du Informationen, die du zum Vertragsabschluss brauchst.
- 4 Wenn du einen Vertrag beim neuen Stromanbieter unterschrieben hast, übernimmt dieser die Kündigung deines alten Vertrags.

Das solltest du wissen

Je höher die Nachfrage nach erneuerbaren Energien ist, desto stärker wird schmutzige Energie aus fossilen Rohstoffen und Atomkraftwerken vom Markt verdrängt. Doch Ökostrom ist nicht gleich Ökostrom: Während manche Anbieter selbst in den Umbau unserer Energieversorgung investieren, wollen andere mit dem grünen Image in erster Linie Geld verdienen. Gute Ökostromanbieter garantieren, dass sie in neue, regionale Wind- und Solaranlagen auf naturverträglichen Standorten investieren. Vielleicht kannst du auch deinen Sportverein, deine Kita oder deine Nachbar*innen überzeugen, auf Ökostrom umzusteigen.



www.NABU.de/energiesparen
www.gruenerstromlabel.de
www.vergleich-dich-gruen.de



Bäume bewässern



Frage bei deiner Kommune an, ob du die Baumscheibe mit niedrig wachsenden Wildblumen bepflanzen darfst.



Das brauchst du

- große Gießkanne oder Eimer
- Wasser
- Unterstützer*innen

Das solltest du wissen

Bäume sind besonders wichtig für ein angenehmes Stadtklima. Straßenbäume helfen uns, einen kühlen Kopf zu bewahren, indem sie mit ihrer Krone Schatten spenden und die Luft durch ihre Verdunstung abkühlen. Zudem nehmen Bäume Kohlendioxid aus der Luft auf und geben Sauerstoff ab. Bäume bieten aber auch Brutplätze, Futter und Lebensräume für viele Tiere wie Vögel, Eichhörnchen, Fledermäuse und zahlreiche Insektenarten. Durch den Klimawandel werden die Sommer tendenziell heißer und trockener, was viele Bäume vor eine Belastungsprobe stellt. Also heißt es: ran an die Gießkannen für ein gutes Stadtklima und die Artenvielfalt.



So geht's

- 1 Werde Baum-Patin oder -Pate: Such dir einen oder mehrere Bäume vor deinem Haus aus, die du bei Trockenheit regelmäßig versorgen willst. Besonders junge Bäume sind bei Dürre in Gefahr.
- 2 Finde eine Wasserquelle in deiner Nähe. Wenn es keine Regentonne oder öffentlichen Brunnen gibt, musst du auf Leitungswasser zurückgreifen. Viele Häuser haben draußen einen Wasseranschluss für den Hof oder Garten.
- 3 Es ist besser, einmal pro Woche kräftig zu gießen, als jeden Tag ein bisschen. Pro Baum und Bewässerung sollten es mindestens 50 Liter sein, das sind fünf Gießkannen oder Eimer voll.
- 4 Gieße das Wasser langsam auf den Boden im Wurzelbereich, sodass es nicht direkt wieder abläuft. Es hilft, wenn du den Boden vor dem Gießen etwas auflockerst.
- 5 Zusammen gießen macht mehr Spaß und geht schneller! Tu dich mit Freund*innen und Nachbar*innen zusammen. So könnt ihr noch mehr Bäume in eurer Straße versorgen.



www.NABU.de/pflanzentipps-baumscheiben

Kaputte Smartphones recyclen

Reparieren kann gelernt werden!
Tu dich mit anderen zusammen und
organisiere deine eigenen Repair-
Workshops.



Das brauchst du

- ➔ defekte Smartphones und Handys
- ➔ Abgabestelle oder Repair-Café
- ➔ optional Handsammelbox

So geht's

- 1 Suche alle alten, kaputten Handys, Smartphones und Tablets zusammen, die noch in deinen Schubladen liegen.
- 2 Wenn reparieren nicht geht, dann schau auf www.nabu.de/handyrecycling/ nach, wo die nächste NABU-Sammelbox steht und gib die Geräte dort ab. Du kannst die kaputten Geräte auch einsenden, wenn es in deiner Nähe keine Box gibt.
- 3 Zusammen mit seinen Partnern Telefonica und AfB sorgt der NABU für das ordnungsgemäße Recycling. Für jedes gesammelte Handy geht eine Spende an den NABU-Insektenschutzfonds.
- 4 Wenn du noch mehr Menschen erreichen willst, dann lass dir kostenlos eine Sammelbox aus dem NABU-Shop zuschicken. Die kannst du bei dir im Unternehmen, in der Schule oder im Verein aufstellen und alle defekten Geräte einsammeln.

Das solltest du wissen

In Deutschland warten schätzungsweise noch rund 200 Millionen alte Handys in Privathaushalten auf eine korrekte Entsorgung. Was da für wertvolle Rohstoffe in Schubladen, Schränken und Kellern schlummern! Große Läden des (Elektro-)Handels müssen kleine Elektroaltgeräte bis 25 cm Kantenlänge übrigens kostenlos zurücknehmen. Große Altgeräte müssen bei einem Neukauf vom Händler oder Hersteller zurückgenommen werden. Ansonsten können diese auch kostenlos beim kommunalen Wertstoff- oder Recyclinghof abgegeben werden.



www.NABU.de/handyrecycling
www.NABU.de/elektroschrott-recycling
www.NABU.de/insektenschutzfonds



Küchentücher selber nähen

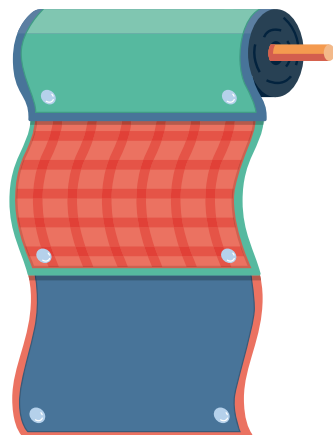
Das brauchst du

- Frottee-Stoff, z. B. alte Handtücher
- Baumwoll-, Hanf- oder Leinenstoff, z. B. alte Kleidung oder Bettwäsche
- Stoffschere
- Nähgarn und Nähmaschine

Das solltest du wissen

In Deutschland verbraucht jede*r von uns allein 19 kg Hygienepapier pro Jahr in Form von Küchenrollen, Toilettenpapier, Papiertaschentüchern und Servietten – nur die Hälfte davon besteht aus Altpapier. Damit du mal kurz einen Klecks Tomatensauce wegwischen kannst, müssen aber nicht unbedingt Bäume gefällt werden. Stattdessen kannst du ausrangierter Kleidung und alten Handtüchern ein zweites Leben als Küchentuch oder Putzlappen einhauchen. Solltest du dennoch mal auf Einwegprodukte ausweichen müssen, achte unbedingt auf Siegel wie den „Blauen Engel“.

Nutze Stoffe aus Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen, denn Kunstfasern geben Mikroplastik ans Wasser ab.



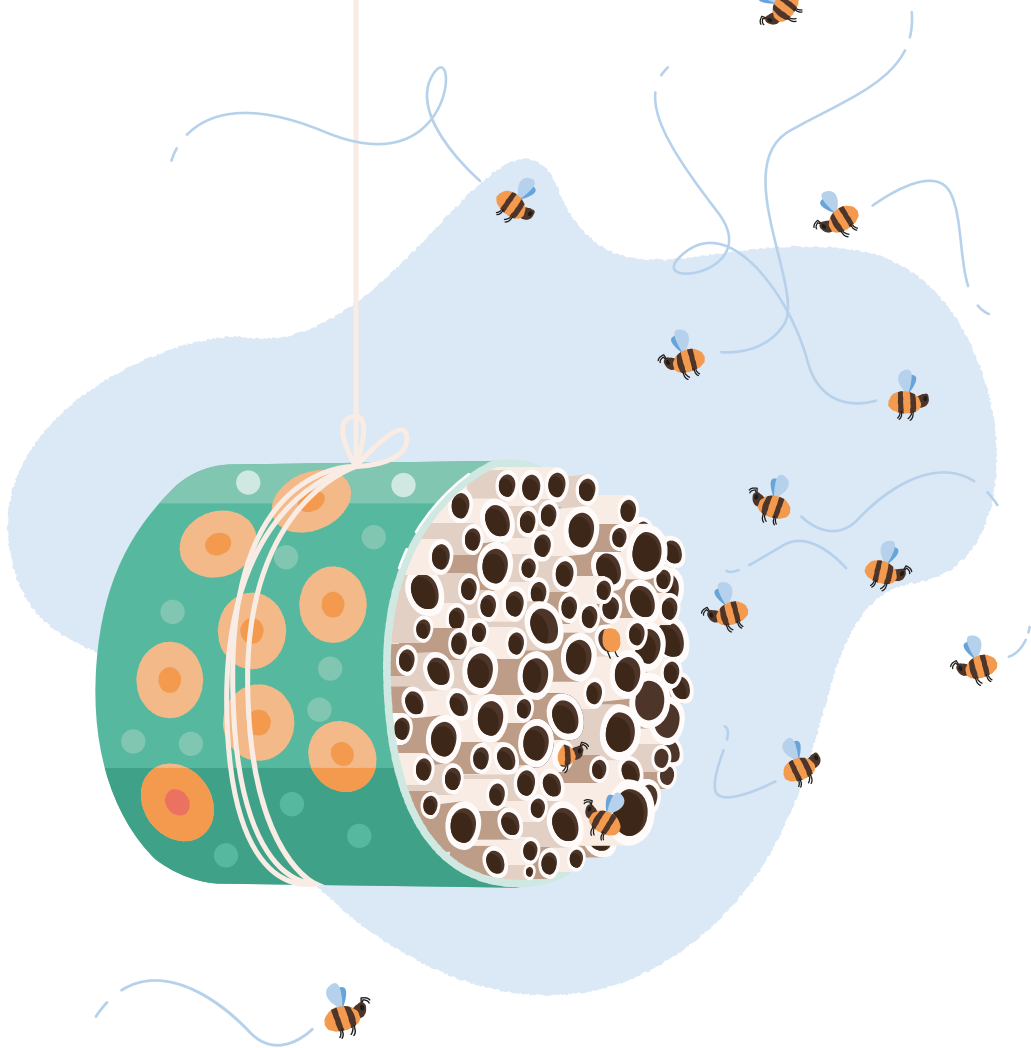
So geht's

- 1 Schneide von beiden Stoffen je ein Rechteck von 24 cm x 17 cm Größe zu.
- 2 Lege die beiden Stoff-Rechtecke auf links übereinander, das bedeutet, die Innenseiten zeigen nach außen und die Außenseiten nach innen.
- 3 Lass 1 cm Abstand zum Rand als Nahtzugabe und nähe einmal rundherum mit einem geraden Stich. Damit du den Lappen danach auf rechts wenden kannst, lass eine 5 cm große Öffnung frei.
- 4 Schneide vor dem Wenden die Nahtzugabe auf 0,5 cm zurück und die Ecken diagonal ab. Danach drehst du den Lappen von innen nach außen.
- 5 Jetzt nähst du noch einmal mit einem geraden Stich knappkantig rundherum. Das Wischen kann beginnen!



www.NABU.de/schutz-des-waldes

Wildbienen-Nisthilfen basteln



Das brauchst du

- leere und saubere Konservendose
- Bambusstangen oder hohle Stängel
- Eisensäge
- Rundfeile
- feines Schleifpapier
- Bindfaden
- Schere
- 2–3 EL Lehm oder Gipspulver

Das solltest du wissen

Die Biomasse der Fluginsekten ist in den letzten 30 Jahren um über 75 Prozent zurückgegangen. Nicht nur die Menge der Insekten befindet sich in einem dramatischen Sinkflug, die gesamte Artenvielfalt schwindet. Zu den Ursachen gehören die Zerstörung von Lebensräumen, beispielsweise durch den Neubau von Straßen, Wohnsiedlungen oder Industriegebieten – aber auch der Einsatz von immer wirksameren Insektiziden in der Landwirtschaft und in Privatgärten. Von den 560 Wildbienenarten, die in Deutschland vorkommen, ist die Hälfte gefährdet! Mit diesem Insektenhotel kannst du im Garten oder auf dem Balkon zusätzlich Nistmöglichkeiten für einige Wildbienen- und Solitärwespen-Arten schaffen. Damit die Insekten sich gut entwickeln können, ist es wichtig, dass du naturnah und pestizidfrei gärtnerst und Wildblumen wachsen lässt.



www.NABU.de/insektensterben
www.NABU.de/nisthilfen
www.NABU.de/nisthilfen-bauanleitungen
www.NABU.de/gartenvielfalt

Einige Wildbienen benötigen Lehm, um nach der Eiablage die Hohlräume zu verschließen. Stell es im Garten zur Verfügung.



So geht's

- 1 Besorge dir Bambusstangen oder andere hohle Stängel wie Schilf, Holunder oder Naturstrohhalm, deren Öffnungen ca. 2 bis 9 mm groß sind.
- 2 Säge die Stangen so zu, dass die Stücke in die Dose passen. Naturstrohhalm kannst du mit einer scharfen Schere schneiden.
- 3 Entferne mit der Rundfeile vorsichtig und vollständig das Mark der Bambusstangen. Sollten deine Stängel bereits hohl sein, kannst du dir diesen Schritt sparen. Schmirgel die Öffnungen der Stangen mit dem Schleifpapier richtig glatt, damit die Insekten nicht ihre Flügel verletzen.
- 4 Gib ein wenig feuchten Gips oder Lehm auf den Boden der leeren Dose, so werden die Stangen fixiert. Stecke nun die Stangen straff in die Dose.
- 5 Wähle einen Platz mit direkter Sonneneinstrahlung, der vor Wind und Regen geschützt ist. Bitte unbedingt fest anbringen, damit nichts wackelt und die Insekten den Nistplatz besser anfliegen können.



Altes Brot als Salat zubereiten

Wenn du für größere Gruppen kochen willst, frag doch mal beim Bäcker nach Brot vom Vortag.



Das brauchst du

- 200 g altes Brot
- 200 g getrocknete weiße Bohnen
- 400 g Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- 2 Zweige Bohnenkraut, Thymian oder Oregano
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL (Balsamico-)Essig
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer, Chilipulver

Das solltest du wissen

1,7 Millionen Tonnen Backwaren landen in Deutschland jährlich im Müll. Ein Teil davon wird schon im Handel weggeworfen, da es nur noch als Dekoration für volle Regale erhalten musste. Für zu Hause gibt es viele traditionelle Rezepte aus aller Welt, mit denen du aus hartem Brot köstliche Gerichte zaubern kannst. Von Kirschmichel, Armer Ritter und Brotauflauf über Semmelknödel bis zur Brot-Suppe – deine Möglichkeiten sind grenzenlos.

So geht's

- 1 Weiche die Bohnen über Nacht ein und koche sie dann mit frischem Wasser.
- 2 Gib gehacktes Basilikum und Tomatenstücke zu den Bohnen.
- 3 Schneide das Brot in Würfel und röste es in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl, dem Bohnenkraut und einer gepressten Knoblauchzehe an.
- 4 Schneide die Zwiebeln in feine Ringe und dünste auch sie mit 5 EL Olivenöl in der Pfanne. Gib die gepresste Knoblauchzehe und das Tomatenmark hinzu und lass es ca. 2 weitere Minuten braten.
- 5 Lösche die Zwiebeln mit Essig und ein wenig Wasser ab und würze die Mischung beliebig mit Zucker, Salz, Pfeffer und Chili.
- 6 Mische alles in der Salatschüssel durch.



Online-Petition unterstützen

Das brauchst du

→ Internetzugang

So geht's

- 1 Suche dir ein Thema aus, das du unterstützen möchtest. Online-Petitionen findest du auf Plattformen wie openpetition.de, avaaz.org, change.org oder direkt bei Naturschutzorganisationen wie dem NABU.
- 2 Hast du eine Petition gefunden, unterschreibe sie. Dies geht online, oder du fragst die Initiator*innen, ob Unterschriftenlisten in deiner Nähe ausliegen.
- 3 Unterstütze die Petition, indem du sie mit anderen teilst.

Um noch mehr Aufmerksamkeit zu generieren, kannst du dabei helfen, Demonstrationen, kreative Protestaktionen und Infoveranstaltungen zu planen.



Das solltest du wissen

Petitionen sind Gesuche oder Beschwerden, die sich an eine offizielle Stelle richten, wie z. B. Parlamente, Bürgermeister*innen oder Behörden. Manche Petitionen sind auch an andere Institutionen oder Unternehmen gerichtet. Wie viele Unterstützer*innen für eine erfolgreiche Petition notwendig sind, kommt auf die Situation an. Beim Bundestag braucht eine Petition beispielsweise 50.000 Unterstützende, damit das Anliegen in einer öffentlichen Anhörungssitzung besprochen wird. Das Ziel vieler Online-Petitionen besteht darin, mehr Öffentlichkeit für ein Thema zu bekommen, eine Debatte anzustoßen und Druck auf Entscheidungsträger*innen aufzubauen.



www.NABU.de/petitionen

Haferdrink selber mixen

Das brauchst du

- 1 l kaltes Wasser
- 60 g zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- Süßungsmittel nach Belieben, z. B. Rübensirup, Datteln, Agavendicksaft
- Stabmixer oder Standmixer
- Küchentuch, feines Sieb o. ä.
- 2 Gefäße, z. B. Schüsseln oder Becher
- leere, saubere Flasche

So geht's

- 1 Gib die Zutaten in ein Gefäß oder in den Behälter deines Standmixers.
- 2 Verkleinere alles mit dem Stabmixer oder Standmixer auf mittlerer Stufe für ungefähr 3 Minuten.
- 3 Siebe die Flüssigkeit, indem du sie durch ein feines Sieb gießt oder durch ein sauberes Küchentuch drückst.
- 4 Jetzt kannst du deine fertige Hafermilch in eine Flasche umfüllen und kaltstellen. Sie hält sich etwa 3 Tage und kann im Kaffee oder fürs Müsli verwendet werden.



Das solltest du wissen

Kuhmilch hat (ebenso wie andere tierische Lebensmittel) eine schlechtere Klimabilanz als die meisten pflanzlichen Lebensmittel. Besonders problematisch ist die intensive Tierhaltung: Sie verbraucht viel Ackerfläche für den Anbau von Tierfutter und erzeugt Unmengen an Gülle, die den Boden überdüngt. Außerdem produzieren Kühe in ihrem Verdauungstrakt das Treibhausgas Methan, das zwanzigmal klimaschädlicher als CO₂ ist. Wenn du weniger tierische Produkte konsumieren willst oder keine Laktose verträgst, dann ist der Haferdrink eine gute Alternative. Mit selbstgemachtem Haferdrink sparst du nicht nur Geld, du verursachst auch weniger Verpackungsmüll.

Den ausgepressten Hafertrester kannst du im Müsli, im Porridge oder zum Backen verwenden.



www.NABU.de/landwirtschaft-klima



Laub liegen lassen

Das brauchst du

- Besen
- Rechen bzw. Harke
- Komposthaufen
- optional dickere Äste und kleine Zweige

Einfach mal stehen lassen – auch abgeblühte Stauden und Gräser sind wichtige Winterquartiere für Insekten.



So geht's

- 1 Fege das Herbstlaub auf Wegen, Terrassen und anderen Flächen zusammen.
- 2 Befreie den Rasen vom Laub. Am besten benutzt du dafür einen Rechen.
- 3 Das gesammelte Laub kannst du dann auf kahlen Beeten, zwischen empfindlichen Stauden und unter Sträuchern verteilen.
- 4 Wenn du noch Laub übrig hast, dann schichte es auf deinem Komposthaufen auf. Mische es abwechselnd mit Rasenschnitt und anderen Pflanzenresten, dann zersetzt es sich leichter.
- 5 Wenn du immer noch Laub übrig hast, dann kannst du ein Quartier für Igel und andere Tiere errichten, indem du einen Haufen aus Ästen und Laub aufschichtest.

Das solltest du wissen

Jedes Jahr aufs Neue werfen Bäume und Sträucher im Herbst die Blätter ab und können so für jede Menge Arbeit im Garten sorgen. Dabei ist weniger mehr: Du musst nicht akribisch aufräumen, denn die Laubschicht ist der natürliche Winterschutz für Pflanzen und Tiere. Laubbläser und -sauger sind nicht nur teuer und sehr laut, sie bringen auch Gartenbewohner wie Käfer, Spinnen und Amphibien in Lebensgefahr.



www.NABU.de/herbstgarten

Kleidertauschparty feiern



Richte bei deiner Party auch eine Upcycling-Ecke ein. So könnt ihr Klamotten zusammen reparieren und verschönern.



Das brauchst du

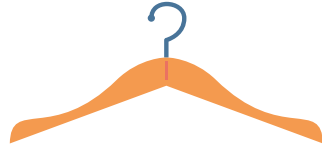
- aussortierte Kleidung
- Kleiderstangen
- Kleiderbügel
- Tische
- Spiegel
- optional Vorhänge, Stellwände, Raumteiler
- Räumlichkeit, z. B. ein Café, Verein oder WG

Das solltest du wissen

Kleidung wird immer mehr zur Wegwerfware. In Deutschland kauft jede*r von uns im Schnitt 60 neue Kleidungsstücke pro Jahr. Gleichzeitig wird jedes Stück nur noch halb so lange getragen wie vor 15 Jahren. Das liegt nicht nur daran, dass die Qualität schlechter geworden ist. Oft landet neuwertige Kleidung in der Tonne und nur ein kleiner Teil der Textilien wird recycelt. Bei der Produktion von Kleidung werden viel Wasser und umweltschädliche Chemikalien eingesetzt. Außerdem müssen die Näher*innen oft unter ausbeuterischen und gesundheitsschädlichen Bedingungen arbeiten. Wenn du Kleidung länger trägst, reparierst und recycelst, schonst du viele Ressourcen. Mit einer Kleidertauschparty kannst du trotzdem neuen Schwung in deinen Schrank bringen.



www.NABU.de/kreislaufmode
www.NABU.de/nachhaltige-mode
www.NABU.de/tauschen-und-verleihen



So geht's

- 1 Überlege dir, ob du eine private oder öffentliche Veranstaltung organisieren willst und finde Mitstreiter*innen. Zusammen sucht ihr euch einen Veranstaltungsort und -termin aus.
- 2 Legt euch auf Tauschregeln fest, z. B. wie viele Teile jede*r mitbringen darf, ob 1:1 getauscht wird und wie viel mitgenommen werden darf.
- 3 Organisiere Tische, Kleiderstangen, Kleiderbügel und Spiegel. Frag in Kaufhäusern oder Boutiquen nach, ob sie euch Stangen und Bügel leihen. Als improvisierte Umkleiden gehen auch Vorhänge oder Stellwände.
- 4 Lade Freund*innen und Bekannte ein. Wenn der Tausch größer werden soll, dann mach Werbung über Online-Veranstaltungskalender oder lokale Initiativen.
- 5 Behalte am Tauschtag den Überblick. Nimm die Kleidung von den Tauschteilnehmer*innen entgegen, sortiere sie nach sinnvollen Kriterien und präsentiere sie ansprechend.
- 6 Überlege dir schon vorher eine Lösung für Kleidung, die am Ende übrig bleibt. Du kannst beispielsweise gemeinnützige Organisationen oder Secondhand-Läden in deiner Nähe fragen.

Kaffeereste als Bio-Dünger verwenden

Das brauchst du

- Kaffeesatz
- einen großen Teller
- ein Gefäß zum Aufbewahren

So geht's

- 1 Breite den Kaffeesatz auf einen großen Teller zum Trocknen aus. Das getrocknete Pulver kannst du dann in einem Gefäß (z. B. ein Glas, eine Dose oder ein Eimer) aufbewahren, ohne dass es schimmelt.
- 2 Zum Düngen verteile etwa eine Handvoll des getrockneten Pulvers im Wurzelbereich einer Pflanze.
- 3 Arbeite den Kaffeesatz flach in den Boden ein oder bedecke ihn mit etwas Erde oder Mulch.

Ob beim Einkauf für zu Hause oder für Veranstaltungen: achte auf das Biosiegel, faire Arbeitsbedingungen und bestenfalls sonnengetrocknete Kaffeebohnen.



Das solltest du wissen

In den Resten des Kaffees befinden sich viele Pflanzennährstoffe wie Stickstoff, Phosphor, Schwefel und Kalium. Regenwürmer mögen das braune Pulver besonders gerne und helfen dabei, die Nährstoffe freizusetzen und den Boden aufzulockern. Kaffeesatz eignet sich insbesondere zum Düngen von Pflanzen, die sich in saurem Humusboden wohlfühlen, wie z. B. Hortensien, Rhododendren und Beeresträucher. Aber auch nährstoffhungrige Gemüsepflanzen wie Tomaten, Gurken und Zucchini können mit Kaffeesatz versorgt werden.



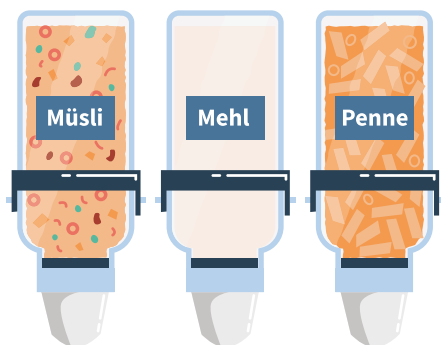
www.NABU.de/pflanzenstaerkungsmittel
www.NABU.de/nachhaltiger-Kaffee



Unverpackt einkaufen

Das brauchst du

- ➔ Stoffbeutel oder -netze
- ➔ leere Gefäße
- ➔ Einkaufsliste



So geht's

1. **Bereite dir einen Einkaufsbeutel mit leeren Gefäßen wie Dosen, Gläsern, Bechern sowie Gemüse- und Brotbeuteln vor. Hänge dir den Einkaufsbeutel so auf, dass du direkt alles beisammenhast, wenn du einkaufen gehst.**
2. **Schaue vor dem Einkauf nach, welche Lebensmittel du benötigst und schreibe eine Einkaufsliste.**
3. **Gehe bevorzugt in Unverpacktläden. Dort wiegst du vor dem Einkaufen deine Gefäße ab und notierst das Eigengewicht auf ihnen. Dann kannst du die Waren nach Wunsch abfüllen.**
4. **Auch in Supermärkten kannst du auf viele Einwegverpackungen verzichten. Immer mehr Supermärkte bieten die Möglichkeit, Wurst und Käse in eigenen Behältern zu verpacken. Für Obst und Gemüse kannst du wiederverwendbare Einkaufsnetze benutzen.**

Das solltest du wissen

Immer mehr Frischware wie Wurst, Käse und Fleisch, aber auch Obst und Gemüse werden bereits industriell vorverpackt. Obwohl die meisten Obst- und Gemüsesorten von Natur aus eine robuste Schale haben, landen sie in Schalen, Netzen, Tüten oder Folien. 60 Prozent des Obstes und Gemüses werden heute in Industrieverpackungen verkauft. Weitere 36 Prozent werden beim Einkauf in sogenannte Serviceverpackung wie Papier- und Plastik-tütchen gefüllt. Nur 4 Prozent gehen unverpackt über die Ladentheke. Auf regionalen Wochenmärkten kannst du besonders gut ohne Verpackungsmüll einkaufen.



www.NABU.de/unverpackt

Versuch deine nächste Veranstaltung müllfrei zu planen.



Kräuter sammeln und trocknen



Das brauchst du

- Wildkräuterbestimmungsbuch oder Bestimmungs-App
- Korb oder Papiertüte
- Bindfaden
- optional Tablett
- luft- und lichtdichte Gefäße

Das solltest du wissen

Wenn du im Sommer vor die Haustür gehst, warten viele Wildkräuter erntereif in der Natur. Leider sind sie oft als Unkräuter verschrien, dabei sind sie eine wichtige Nahrungsgrundlage für Insekten und andere Tiere. Außerdem können sie in der Küche oder der Hausapotheke eingesetzt werden.

In frischem Zustand entfalten Wildkräuter ihre größte Wirkung. Mit dem Trocknen der Kräuter kannst du das Aroma des Sommers einfangen und an kalten Tagen als heißen Wildkräutertee genießen.

Bei einer Wildkräuterführung kannst du lernen, welche Pflanzen in deiner Region wachsen.



So geht's

- 1 Gehe zum Sammeln in Wälder, Parks oder Gärten. Damit deine frischen Kräuter nicht belastet sind, sammelst du besser nicht an Straßen, Ackerrändern oder auf Hundewiesen. In Naturschutzgebieten darfst du keine Pflanzen mitnehmen.
- 2 Ernte nur, was du sicher bestimmt hast. Fange mit Arten an, die du einfach erkennen kannst. Sammle so, dass die Wildpflanzen sich regenerieren können.
- 3 Binde die Kräuter mit dem Faden zu kleinen Bündeln zusammen und hänge sie kopfüber an einem dunklen, kühlen Ort auf, z. B. in einer Kammer. Alternativ kannst du die Kräuter auch großflächig auf einem Tablett ausbreiten.
- 4 Nach ein bis zwei Wochen sind die Kräuter trocken und du kannst sie in luft- und lichtdichten Behältnissen lagern.



www.NABU.de/wildkraeuter-vorstellung
www.NABU.de/wildkraeutertee

Schoko-Nuss-Aufstrich ohne Palmöl naschen

Organisiere ein Klimafrühstück in deiner Nachbarschaft und zeige Skeptiker*innen, dass palmölfrei so richtig gut schmeckt.



Das brauchst du

- 200 g reines Nussmus
- 3–4 EL Back-Kakao
- 50–80 g Puderzucker
- 2–4 EL neutrales Öl
- Schüssel
- feines Sieb
- Schraubglas
- Schneebesen oder Handrührgerät
- optional: Küchenmaschine

So geht's

- 1 Nimm ein Nussmus deiner Wahl und gib es mit etwas neutralem Öl in eine Schüssel – passe die Menge Öl an, je nachdem wie viel Zucker du verwenden willst.
- 2 Siebe die gewünschte Menge Kakao und Puderzucker in die Schüssel und mische alles mit einem Schneebesen oder Handrührgerät. Falls du eine Küchenmaschine hast, kannst du alle Zutaten natürlich auch darin mixen.
- 3 Wenn die Mischung zu fest wird, gib noch ein wenig Öl hinzu. Fülle den Aufstrich in ein Glas.

Das solltest du wissen

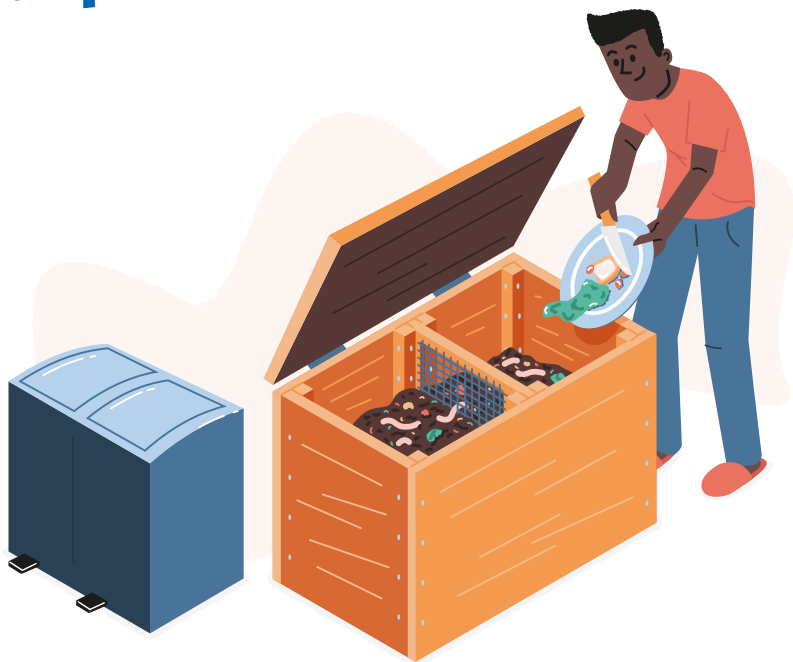
Eine Hauptzutat von handelsüblichen Schoko-Nuss-Aufstrichen ist Palmöl. Für die Plantagen werden wertvolle Wälder und Moore in Ländern wie Malaysia und Indonesien zerstört. Wenn du beim Frühstück ein besseres Gewissen haben willst, dann probiere es doch mal mit einem palmölfreien Aufstrich. Achte dabei darauf, dass die Zutaten ökologisch angebaut wurden. Nussmus kannst du mit einer guten Küchenmaschine auch selber herstellen. Der Aufstrich ist natürlich immer noch eine echte Kalorienbombe und sollte nur sparsam genossen werden.



www.NABU.de/tropenwaldschutz



Wurmkompostkiste zum Bauen

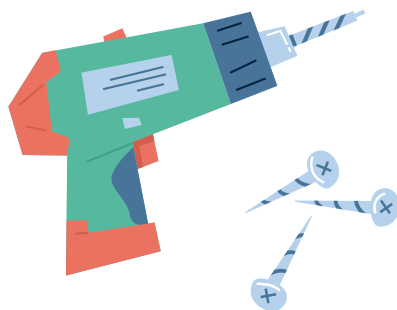


Das brauchst du

- 4 große rechteckige Holzplatten, z. B. unbehandeltes Fichtenholz mit den Zuschnittmaßen Höhe: 40 cm, Breite: 80 cm, Tiefe: 1,8 cm
- 2 kleine rechteckige Holzplatten, H: 36,4 cm, B: 40 cm, T: 1,8 cm
- 6 lange Holzleisten, H: 40 cm, B: 3 cm, T: 3 cm
- 2 kurze Holzleisten, H: 30,4 cm, B: 3 cm, T: 3 cm
- Ein rechteckiges Trenngitter, z.B. Volierendraht mit einer groben Maschenweite, H: 35 cm, B: 39 cm
- 2 Möbelscharniere mit passenden Holzschrauben
- ca. 50 Holzschrauben, z. B. 4,5 x 45 mm
- Akkuschrauber
- Holzbohrer (4 mm)
- Hammer
- kleine Nägel
- etwas Altpapier
- etwas Garten- oder Komposterde
- Kompostwürmer (*Eisenia fetida*) von Freund*innen oder aus dem Fachhandel

So geht's

- 1 Verschraube 2 der großen Holzplatten an der langen Seite rechtwinklig miteinander. Die Löcher kannst du mit dem Holzbohrer vorbohren und dann die passenden Holzschrauben mit dem Akkuschrauber befestigen.
- 2 Nun schraubst du die kleineren, rechteckigen Holzplatten als Seitenwände rechtwinklig an der kurzen Seite der großen Platten fest.
- 3 Wenn du jetzt die dritte große Platte befestigst, hast du eine offene Kiste. Verstärke die Kiste, indem du 4 lange Holzleisten in den Ecken festschraubst.
- 4 Die letzte große Holzplatte bringst du mithilfe der Scharniere als Deckel an der Kiste an. Befestige dafür die Scharniere am besten von außen. So lassen sie sich leicht anschrauben.
- 5 Baue ein Trenngitter, indem du 2 lange und 2 kurze Holzleisten zu einem Rechteck verschraubst. Spann den Draht über das Rechteck und befestige ihn mit Nägeln. Stell das Trenngitter mittig und längs in die fertige Kiste, sodass sie in zwei gleich große Bereiche unterteilt wird.
- 6 Vor dem Einzug der Würmer legst du die Kiste noch mit feuchtem Papier aus und füllst eine Schicht Gartenerde hinein. Jetzt kann das Kompostieren beginnen!



Das solltest du wissen

Mit einer Wurmkompostkiste kannst du viele Bioabfälle ganz einfach selber recyceln und dabei wertvollen Bio-Dünger für Balkonkästen und Gartenbeete ernten. Die Würmer helfen fleißig dabei, den Nährstoffkreislauf zu schließen. Der erste Wurmkompost ist nach drei Monaten fertig. Um den Kompost zu ernten, gibst du nur noch auf der einen Seite des Trenngitters Futter in die Kiste. Die andere Seite ist nach etwa einem Monat wurmfrei. Trotzdem solltest du den Kompost mit einem Sieb von 1 x 1 cm Maschenweite sieben. Die Kompostwürmer mögen es übrigens feucht und dunkel. Sie vertragen keinen Frost, weshalb die Kiste im Winter nicht im Freien stehen darf.



www.NABU.de/wurmkompost
www.NABU.de/kompost

Statt Werkzeug neu zu kaufen, kannst du es dir auch mit Freund*innen oder Nachbar*innen teilen oder ausleihen.



Brotbeutel mit Tunnelzug nähen



Das brauchst du

- Geschirrtuch
- Nähmaschine und Garn
- ca. 30 cm Baumwollseil
- Geodreieck oder Lineal
- Bügeleisen
- Stecknadeln und Sicherheitsnadel

Das solltest du wissen

Beim Bäcker gibt es Brot und Brötchen meistens in Papiertüten. Weil die globale Nachfrage nach Holz für die Papierproduktion weiter ansteigt, werden Ökosysteme belastet. Daher gilt wie auch bei der Plastiktüte: am besten du vermeidest Wegwerfverpackungen.



www.NABU.de/holzprodukte

Keine eigene Nähmaschine? Organisiert einen gemeinsamen Näh-Nachmittag mit Freund*innen.



So geht's

- 1 Lege das Geschirrtuch mit der Innenseite vor dich, sodass eine lange Kante zu dir zeigt.
- 2 Klappe diese Kanten ca. 3 cm breit gleichmäßig um, bügel sie fest und stecke sie mit Stecknadeln ab.
- 3 Nähe jetzt mit einem graden Stich an der Kante entlang, sodass ein Tunnel entsteht.
- 4 Lege nun die Innenseite nach unten und falte das Tuch mittig. Jetzt kannst du den Brotbeutel schon erkennen.
- 5 Näh die zwei offenen Seiten mit einem geraden Stich zusammen, sodass nur die Seite mit dem Tunnelzug offen bleibt.
- 6 Wende nun den Beutel auf rechts, sodass alle Nähte innen liegen. Fädel mithilfe einer Sicherheitsnadel die Kordel durch den Tunnelzug.

Regional verreisen



Das brauchst du

- ➔ Reiseziel in der Nähe
- ➔ nachhaltiges Verkehrsmittel
- ➔ Zero-Waste-Ausstattung, z. B. Holzzahnbürste, Mehrwegbesteck, Brotbeutel, Mehrweg-Getränkeflasche
- ➔ umweltfreundliche Unterkunft

Das solltest du wissen

Mit dem Flugzeug kannst du schnell weite Strecken zurücklegen, aber es ist eindeutig die klimaschädlichste Art sich fortzubewegen. Mit einem Inlandsflug verursachst du auf die gleiche Entfernung siebenmal so viele Treibhausgasemissionen wie bei einer Zugfahrt oder im Fernreisebus. Initiativen wie Travelife, TourCert, GreenSign und Viabono zertifizieren umweltschonende Tourismusanbieter.

Für das „Fahrtziel Natur“ kooperiert die Bahn mit Umweltverbänden: Entdecke 23 atemberaubende Naturschutzgebiete im deutschsprachigen Raum!



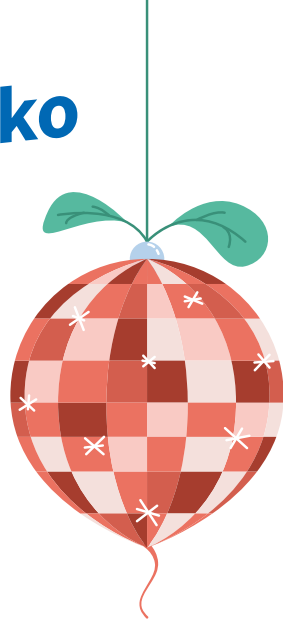
So geht's

- 1 Überlege dir, was dir im Urlaub wichtig ist. Erholung oder Aktivität, Kultur oder Natur? All das bieten dir auch Reiseziele ganz in deiner Nähe.
- 2 Packe deinen Koffer oder Rucksack mit leichtem Gepäck, so bist du unterwegs flexibler und kommst gut zu Fuß oder mit den Öffis voran. Aber vergiss deine Zero-Waste-Ausstattung nicht.
- 3 Entscheide dich für ein klimafreundliches Verkehrsmittel. Wenn du es sportlich magst, dann schnapp dir dein Fahrrad. Möchtest du ohne Muskelkraft vorankommen, ist die Bahn die erste Wahl.
- 4 Nachhaltig übernachten kannst du beispielsweise auf dem Zeltplatz, in der Jugendherberge oder beim Couchsurfing. Für mehr Komfort findest du auf Online-Portalen oder im Reisebüro Hotels und Ferienwohnungen, die nach ökologischen Kriterien betrieben werden.



www.fahrtziel-natur.de

Mit der Suppendisko Lebensmittel retten



Das brauchst du

- gerettete Lebensmittel
- Kochutensilien
- große Küche
- Getränke
- Musik

Das solltest du wissen

Schon auf dem Acker gehen viele Lebensmittel verloren, da zu kleines oder krummes Gemüse gar nicht erst geerntet wird. Inzwischen gibt es aber auch Geschäfte, die sich auf aussortiertes Gemüse spezialisiert haben. Gib auch du schiefen Möhren eine Chance und zeige mit deiner Suppendisko, was du von der unnötigen Normierung hältst.

In manchen Alleen und Parks stehen Obstbäume, an denen du dich bedienen darfst.



So geht's

- 1 Überlege dir, welche Aufgaben anfallen und verteile sie unter deinen Mitstreiter*innen.
- 2 Suche einen Veranstaltungsort, der eine Kochmöglichkeit mit genügend Platz bietet. Wenn es vor Ort nicht alle Kochutensilien gibt, dann leihe sie aus.
- 3 Frage Musiker*innen, ob sie Lust haben, euch anzuheizen, und frage Initiativen nach spannenden Vorträgen z. B. zum Thema Lebensmittelverschwendung.
- 4 Bewerbe die Suppendisko über Online-Veranstaltungskalender oder Schwarze Bretter.
- 5 Besorge aussortiertes Gemüse und andere Zutaten über Lebensmittelretter*innen, Stadtgärtner*innen, Bäckereien, Wochenmärkte oder Landwirt*innen aus der Region.

Samenbomben herstellen

Das brauchst du

- 200 g torffreie Blumenerde
- 200 g Tonerde-Pulver, z. B. aus dem Gartencenter, oder Katzenklumpstreu
- 3 Päckchen Saatgut
- etwas Wasser und eine Schüssel
- Zeitungspapier
- bei Bedarf ein grobes Sieb
- bei Bedarf einen Mörser

Das solltest du wissen

Samenbomben wurden von der Guerilla-Gardening-Bewegung entwickelt, um kahle Flächen im öffentlichen Raum zu begrünen, beispielsweise Verkehrsinseln. Tabu sind hingegen Naturschutzflächen und fremde Gärten. Indem wir mehr Wild- und Kulturpflanzen wachsen lassen, bieten wir Insekten Nahrung und helfen dabei, die biologische Vielfalt zu erhalten. Wirf die Kugeln am besten im Frühjahr aus, denn die Samen brauchen ausreichend Regenwasser, um zu keimen.

Achte darauf, Saatgut von heimischen Wildblumen zu verwenden.



So geht's

- 1 Füll die Blumenerde in die Schüssel und lockere sie auf. Entferne alle groben Teile wie Rinde, Wurzeln und kleine Äste. Wenn nötig, kannst du ein grobes Sieb benutzen.
- 2 Gib das Tonerde-Pulver und die Samen dazu und misch alles miteinander. Falls du Bentonit-Katzenstreu verwendest, solltest du es vorher mit einem Mörser zermahlen.
- 3 Füge jetzt ganz langsam etwas Wasser hinzu, bis sich die Masse formen lässt. Rolle den Samenbombenteig zu Kugeln, die etwa walnussgroß sind. Die Menge reicht für etwa 20 Kugeln.
- 4 Lass die Kugeln auf altem Zeitungspapier 48 Stunden trocknen. Drehe sie dabei ein paar Mal um.



www.NABU.de/guerilla-gardening
www.NABU.de/pflanzentipps

Gemeinsam Müll sammeln



Beachte von Anfang März bis Ende September die Hauptbrut- und Wurfzeiten von Tieren, an denen vorsichtig oder gar nicht gesammelt werden sollte. Wenn du in einem Schutzgebiet Müll sammeln willst, frage unbedingt bei der unteren Naturschutzbehörde oder lokalen Naturschutzorganisationen nach, ob das möglich ist.



Das brauchst du

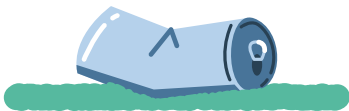
- **Arbeits- oder Gartenhandschuhe**
- **Sammelbehälter wie Eimer oder Säcke**
- **optional Zangen oder Müllgreifer**
- **optional Fahrzeuge wie Lastenräder**

Das solltest du wissen

Wild weggeworfener Müll ist nicht nur hässlich, sondern kann eine lebensbedrohliche Gefahr für Tiere sein: Sie verfangen sich im Müll, verletzen sich oder verwechseln ihn mit Nahrung. Besonders dramatisch ist die Vermüllung der Meere. Drei Viertel des Mülls im Meer besteht aus Plastik. Das wird fast nicht abgebaut, sondern zerfällt in immer kleinere Teile, die in der Nahrungskette bleiben. Die meisten Mülleinträge gelangen vom Land ins Wasser, vor allem durch verschmutzte Abwässer, Auswaschungen von Mülldeponien und illegaler Entsorgung in der Landschaft. Wir alle können mithelfen, das zu verhindern.



www.NABU.de/plastikmuell-im-meer
www.NABU.de/muell-trennen



So geht's

- 1 Suche dir Mitstreiter*innen: Das können neben deinen Freund*innen und Nachbar*innen auch Schulen, Unternehmen, Vereine oder andere umweltinteressierte Gruppen in deiner Nähe sein.
- 2 Legt zusammen einen Aufräum-Ort und -Tag fest, z. B. ein Park, Gewässer, Strand oder Wald.
- 3 Meldet die Aktion bei eurer Kommune an und klärt, ob der lokale Abfallentsorger den Müll abholen kann. Eventuell muss der Müll zu einer Sammelstelle gebracht werden. Dann solltet ihr vorher Transportmöglichkeiten organisieren, z. B. Lastenräder.
- 4 Macht auf eure Aktion aufmerksam, beispielsweise in Online-Netzwerken, an Schwarzen Brettern oder in Nachbartschaftstreffs.
- 5 Am Tag der Müllsammelaktion bringt jede*r Handschuhe und Müllsammelbehältnisse mit. Einige Abfallentsorger bieten auch Müllgreifer und -zangen zum Ausleihen an.
- 6 Wenn möglich, trenne den gesammelten Müll – denn nur dann ist ein Recycling möglich, sodass die Wertstoffe wiederverwendet werden können.
- 7 Belohnt euch mit einem Picknick – natürlich müllfrei mit selbstgemachtem Essen und Mehrweggeschirr!

Umweltfreundlich putzen



Das solltest du wissen

Viele der Chemikalien, die durchs Putzen ins Abwasser gelangen, sind giftig für Lebewesen. Ganz zu schweigen vom Mikroplastik, das in vielen Reinigungsmitteln steckt. Du kannst die Belastung der Gewässer reduzieren, indem du möglichst wenig Reinigungsmittel verwendest. Wenn du natürliche Mittel einsetzt, verzichte unbedingt auf den Zusatz von ätherischen Ölen. Sie sind sehr schädlich für Wasserorganismen. Achte beim Einkauf auf Produkte mit dem „Blauen Engel“ oder dem „EU-Ecolabel“.

Sorge auch bei gemeinsamen Veranstaltungen dafür, dass nachhaltige Reinigungsmittel verwendet werden.



Das brauchst du

- Essig(-essenz)
- Zitronensäure
- Soda
- Natron
- Kernseife

So geht's

- 1 Essig(-essenz) eignet sich zum Lösen von Kalk und wirkt desinfizierend. Verdünne einen Teil Essigessenz mit zehn Teilen Wasser. So bekommst du Böden, Fenster und Fliesen wieder schön glänzend.
- 2 Benutze Zitronensäure zum Entkalken von Armaturen in Küche und Bad oder für Geräte wie Kaffeemaschine und Wasserkocher.
- 3 Soda (Natriumcarbonat) und Natron (Natriumhydrogencarbonat) reagieren basisch und eignen sich deshalb besonders gut, um Fett und Eiweiß zu lösen. Mit einem Esslöffel Soda auf einen halben Liter Wasser bekommst du fettige Oberflächen in der Küche wieder sauber.
- 4 Das Hausmittel Kernseife reagiert ebenfalls alkalisch. Mit einer Seifenlauge kriegst du Fettflecken aus deiner Kleidung.



www.blogs.nabu.de/diy-fruehjahrsputz
www.NABU.de/nabu-tipp-putzen
www.NABU.de/putzen

Gemüsebrühe aus Resten kochen

Das brauchst du

- ➔ (Bio-)Gemüsereste und -schalen
- ➔ Kräuter, z. B. Liebstöckel, Petersilie
- ➔ Topf und Sieb
- ➔ Gläser oder Flaschen zum Abfüllen

So geht's

- 1 Sammle Gemüsereste, die beim Kochen anfallen. Mit mindestens einem halben Kilo kannst du loslegen.
- 2 Gib Gemüse und Kräuter in einen Topf und bedecke den Inhalt knapp mit Wasser.
- 3 Koche alles auf und lass die Brühe 30 bis 90 Minuten bei niedriger Hitze köcheln. Filter die Brühe durch ein Sieb.
- 4 Zum Aufbewahren kannst du Schraubgläser oder Flaschen wiederverwenden. Im Kühlschrank ist die Brühe jetzt eine Woche haltbar – oder du frierst sie ein.

Achte auch darauf, dass die Brühe vorher abgekühlt ist, bevor du sie in den Kühlschrank stellst, sonst verbraucht er unnötig Energie.



Das solltest du wissen

Frisches Gemüse macht ein Viertel der Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten aus. Bei Bio-Kartoffeln, -Möhren und Co. ist das Schalen oft überflüssig. Schrubbe die Schale einfach mit einer Gemüsebürste ab. Mit selbstgemachter Gemüsebrühe kannst du Gemüsereste weiterverwerten, die noch viele Nährstoffe und Aromen enthalten. Schalen und Endstücke eignen sich dafür gut, aber auch Möhrengrün oder Kohlrabiblätter. Die gesamten Gemüsereste kannst du einfrieren, bis du genug für einen großen Topf zusammenhast. Auch die fertige Brühe kann hervorragend in alten Einweg-Gläsern eingefroren werden. Lasse dafür oben im Glas ein Drittel frei, damit sich die Flüssigkeit ausdehnen kann. So hast du jederzeit eine köstliche Grundlage für Suppen und Saucen im Haus.



www.NABU.de/bio-labels
www.NABU.de/saisonkalender

Peeling aus Kaffeesatz herstellen

Das brauchst du

- 4 EL Kaffeesatz
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- kleine Schüssel

So geht's

- 1 Gib alle Zutaten in die Schüssel und vermenge sie.
- 2 Verteile die Masse gleichmäßig auf deinem Gesicht oder auf der Körperpartie, die du peelen möchtest. Spare die Augenpartien großzügig aus.
- 3 Wasche das Peeling nach 10 bis 15 Minuten mit lauwarmem Wasser ab und freue dich über zarte Haut.

Achte bei Pflegeprodukten unbedingt auf zertifizierte Naturkosmetik. Diese enthält keine erdölbasierten Kunststoffe.



Das solltest du wissen

In herkömmlichen Peelings und Pflegeprodukten ist häufig Mikroplastik enthalten, welches über das Abwasser in die natürlichen Gewässer gelangt. So landet das Mikroplastik auch in den Böden und schließlich im Nahrungskreislauf von Tieren und Menschen. Ein Kaffeepeeling entfernt tote Hautschuppen, ohne dabei Gewässer zu belasten. Das enthaltene Koffein regt die Durchblutung an und deine Haut wirkt dadurch frischer.



www.NABU.de/mikroplastik-studie

Pflanzliche Bouletten braten

Das brauchst du

- 400 g Reiswaffeln
- 150 g Räuchertofu
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- ein Glas Hülsenfrüchte mit 200–250 g Abtropfgewicht
- je 1 TL Salz, Pfeffer, Majoran
- bei Bedarf 100–150 ml Wasser
- 2–3 EL Mehl
- etwas Öl oder Margarine

Das solltest du wissen

In den letzten 50 Jahren hat sich die globale Fleischproduktion vervierfacht – mit massiven Auswirkungen auf Natur, Tiere und Menschen. Mehr als die Hälfte der landwirtschaftlichen Fläche in Deutschland wird dazu genutzt, Tierfutter anzubauen. Doch selbst das reicht nicht aus: Um die Tiere in der Massentierhaltung zu mästen, wird zusätzlich Kraftfutter wie Soja importiert. In Ländern wie Brasilien führt das zu einem großflächigen Anbau von gentechnisch veränderten Pflanzen in Monokulturen, die massiv mit Pestiziden behandelt werden.



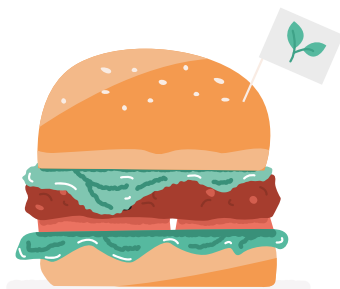
www.NABU.de/fleisch
www.NABU.de/land-der-fleischesser

Die veganen Bratlinge lassen sich gut vorbereiten und sind dann beim Sommerfest oder der Ferienfreizeit der Hit.



So geht's

- 1 Gib die Reiswaffeln in eine Schüssel und zerbrösel sie zu feinen Krümeln. Gib Senf, Tomatenmark, Gewürze und die abgetropften Hülsenfrüchte dazu und mische alles zu einer festen Masse zusammen.
- 2 Hacke Zwiebeln und Tofu fein und mische sie mit den restlichen Zutaten.
- 3 Sollte die Masse zu trocken sein, um sie zu formen, gib langsam 100 bis 150 ml Wasser hinzu.
- 4 Forme aus jeweils 1,5 bis 2 Esslöffeln der Masse kleine Bouletten und wälze sie in etwas Mehl.
- 5 Brate sie bei mittlerer Hitze in Öl oder Margarine von beiden Seiten goldbraun an.



Mit dem NABU durch das Jahr

Stunde der Wintervögel

Im Januar beobachten wir überall in Deutschland, welche Vögel den Winter bei uns verbringen.

 www.stundederwintervoegel.de

Stunde der Gartenvögel

Vogelfreunde nehmen sich im Mai eine Stunde Zeit, um alle Vögel zu notieren, die sie im Garten, von ihrem Balkon aus oder im Park beobachten. Mache mit und gewinne tolle Preise.

 www.stundedergartenvoegel.de

Insektensommer

Im Juni und August begeben sich viele Insektenfreunde auf Entdeckungsreise nach den Sechsheinern. Mache mit bei der bundesweiten Meldeaktion und lerne unsere heimischen Insekten kennen.

 www.insektensommer.de

International Batnight

In ganz Deutschland bieten NABU-Gruppen im Spätsommer Exkursionen und Feste für Fledermausfreunde an.

 www.batnight.de

Coastal Cleanup Day

Im September reinigen NABU-Aktive mit vielen anderen Naturschützer*innen Flüsse, Seen und Meeresstrände von Müll.

 www.NABU.de/cleanup

European Birdwatch

Am Birdwatch-Wochenende im Oktober kannst du dich einer Exkursion des NABU oder seines bayerischen Partners LBV anschließen und den Vogelzug live miterleben.

 www.birdwatch.de

Viele Naturschutzaktionen finden in den NABU-Zentren statt. Hier können kleine und große Naturliebhaber*innen das ganze Jahr über gemeinsam in der Natur und für die Natur aktiv werden.



NABU vor Ort

NABU-Bundesverband

Charitéstraße 3
10117 Berlin
Tel. 030.28 49 84-0
Fax 030.28 49 84-20 00
NABU@NABU.de
www.NABU.de

NABU Baden-Württemberg

Tübinger Straße 15
70178 Stuttgart
Tel. 07 11.9 66 72-0 | Fax -33
NABU@NABU-BW.de
www.NABU-BW.de

NABU-Partner Bayern – Landesbund für Vogelschutz (LBV)

Eisvogelweg 1
91161 Hilpoltstein
Tel. 0 91 74.47 75-0 | Fax -75
Info@LBV.de
www.LBV.de

NABU Berlin

Wollankstraße 4
13187 Berlin
Tel. 030.9 86 08 37-0
Fax -9 86 70 51
lvBerlin@NABU-Berlin.de
www.NABU-Berlin.de

NABU Brandenburg

Lindenstraße 34
14467 Potsdam
Tel. 03 31.2 01 55-70 | Fax -77
Info@NABU-Brandenburg.de
www.NABU-Brandenburg.de

NABU Bremen

Vahrer Feldweg 185
28309 Bremen
Tel. Tel. 04 21.48 44 48 70
Fax 04 21.48 44 48 77
Info@NABU-Bremen.de
www.NABU-Bremen.de

NABU Hamburg

Klaus-Groth-Straße 21
20535 Hamburg
Tel. 040.69 70 89-0 | Fax -19
info@NABU-Hamburg.de
www.NABU-Hamburg.de

NABU Hessen

Friedenstraße 26
35578 Wetzlar
Tel. 0 64 41.6 79 04-0 | Fax -29
Info@NABU-Hessen.de
www.NABU-Hessen.de

NABU Mecklenburg- Vorpommern

Wismarsche Straße 146
19053 Schwerin
Tel. 03 85.59 38 98-0 | Fax -29
LGS@NABU-MV.de
www.NABU-MV.de

NABU Niedersachsen

Alleestraße 36
30167 Hannover
Tel. 05 11.9 11 05-0 | Fax -40
Info@NABU-Niedersachsen.de
www.NABU-Niedersachsen.de

NABU Nordrhein-Westfalen

Völklinger Straße 7-9
40219 Düsseldorf
Tel. 02 11.15 92 51-0 | Fax -15
Info@NABU-NRW.de
www.NABU-NRW.de

NABU Rheinland-Pfalz

Frauenlobstraße 15-19
55118 Mainz
Tel. 0 61 31.1 40 39-0 | Fax -28
Kontakt@NABU-RLP.de
www.NABU-RLP.de

Werde aktiv für Mensch und
Natur! Wenn es in deiner Nähe
keine NABU-Gruppe gibt,
kannst du selbst eine gründen.



NABU Saarland

Antoniusstraße 18
66822 Lebach
Tel. 0 68 81.9 36 19-0 | Fax -11
LGS@NABU-Saar.de
www.NABU-Saar.de

NABU Sachsen

Löbauer Straße 68
04347 Leipzig
Tel. 03 41.33 74 15-0 | Fax -13
Landesverband@NABU-Sachsen.de
www.NABU-Sachsen.de

NABU Sachsen-Anhalt

Schleiufer 18a
39104 Magdeburg
Tel. 03 91.5 61 93-50 | Fax -49
Mail@NABU-LSA.de
www.NABU-LSA.de

NABU Schleswig-Holstein

Färberstraße 51
24534 Neumünster
Tel. 0 43 21.5 37 34 | Fax -59 81
Info@NABU-SH.de
www.NABU-SH.de

NABU Thüringen

Leutra 15
07751 Jena
Tel. 0 36 41.60 57 04
Fax -21 54 11
LGS@NABU-Thueringen.de
www.NABU-Thueringen.de

