

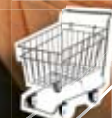
# UND IHR BEWEGT SIE DOCH!

Ideen und Anregungen für junge Menschen  
zum nachhaltigen Konsum



*Zukunft einkaufen*

Glaubwürdig wirtschaften in Kirchen



gefördert durch



Deutsche Bundesstiftung Umwelt



# Hallo!

Ich fahre lieber Bahn –  
kein Bock auf Auto!

Bei mir ist  
täglich „Veggiday“.

Ich achte auf „ökofair“, weil  
mir die Umwelt und ein faires  
Miteinander wichtig sind.

Carrotmob und  
Kleidertauschbörse?! –  
Das probiere ich mal aus.

Öko – Was?

Super, hier finden wir viele  
Aktionsideen und Infos rund  
um das Thema „ökofair“!

In diesem Heft findet ihr Infos, Aktionsideen und Tipps, wie ihr selbst etwas tun könnt, um die Umwelt und das Klima zu schützen und für mehr Gerechtigkeit einzutreten. Vielleicht findet ihr etwas, das ihr nachmachen wollt oder ihr bekommt eine eigene Idee und legt dann los. Hauptsache – anfangen und mitmachen!



## Zukunft einkaufen?! – geht das?

Am Samstag geht es zum Shoppen in die Innenstadt. Nutzen wir doch die Gelegenheit, um dabei die Welt etwas zu verändern. Denn Shoppen für eine bessere Welt ist möglich. Beim Einkaufen bekommen wir nicht nur eine Jeans, einen Collegenblock oder eine Tafel Schokolade. Wir entscheiden noch viel mehr: Wenn wir einen Collegenblock aus Recyclingpapier kaufen, werden Wälder nicht abgeholzt. Wenn wir eine Kleidertauschparty organisieren und so weniger neuen Klamotten kaufen, schont dies Boden und Wasser. Wenn wir Schokolade aus fairem Handel kaufen, erhalten die Kakaobauern einen fairen Lohn. Beim Einkaufen können wir etwas für eine lebenswertere Zukunft tun. Und wir alle können dabei mitmachen!

**Und hier kommt gleich die erste Idee für eine Aktion:** Macht mal einen einkaufsfreien Tag! Denn am besten für die Umwelt ist es immer noch, nichts zu kaufen.

## Jetzt konkret – was macht mein Einkauf aus?

Wie viel Holz, Energie, Wasser u.a. ihr in eurem Alltag verbraucht und wie viel Fläche, z. B. Hektar Wald, Acker, benötigt werden, um diese Ressourcen bereitzustellen, zeigt euch der ökologische Fußabdruck.



Rechne doch einmal deinen  
ökologischen Fußabdruck aus:  
[www.footprint-deutschland.de](http://www.footprint-deutschland.de)

## Wie viel Hektar braucht ein Mittagessen?

- ein Hamburger mit Pommes und Salat: 3,61 m<sup>2</sup>,
  - ein Schweinebraten mit Rotkohl und Kartoffelklößen: 3,12 m<sup>2</sup>.
  - Spaghetti mit Tomatensauce: 0,46 m<sup>2</sup>.
- [www.fleischfrage.de](http://www.fleischfrage.de)







## Filmtipp:

### „The Story of Stuff“

Ein Film (2007) rund um den Konsum, seine Folgen und darüber, wie teuer die Produkte eigentlich sind. „Story of change“ erzählt, wie wir die Situation verändern können. Weitere Filme: „The Story of electronics“, „The Story of Cosmetics“, „The Story of Bottled Water“

[www.storyofstuff.org](http://www.storyofstuff.org)

### Immer mehr Menschen wissen, dass sie mit ihrer Kaufentscheidung bei Unternehmen etwas bewirken können.

Sie meiden bestimmte Supermärkte oder Shops, weil diese kaum Umweltschutz oder Menschenrechte beachten. Und immer häufiger kaufen sie Produkte mit dem Biosiegel, Blauen Engel, Fairtrade-Logo. Denn diese Siegel stehen für ökologische und faire Produkte.

Jedoch ist nicht immer und überall die Entscheidung einfach. Oft genug versuchen Unternehmen sich mit einem grünen Image besser zu vermarkten, obwohl sie in der Praxis kaum etwas für die Umwelt oder für faire Arbeitsbedingungen tun. Hier gilt es genau hinzuschauen und „green washing“ aufzuspüren.

## Quiz - Einkaufen

Mit dem Einkauf im Supermarkt packen wir mehr in den Einkaufswagen als wir denken. Teste doch mal dein Wissen:

1. Wie viel CO<sub>2</sub> wird für ein Kilo Tomaten außerhalb der Saison freigesetzt und wie viel CO<sub>2</sub> für Tomaten in der Saison?
2. Wer verdient eigentlich das meiste Geld an meiner Jeans?
3. Wie viel Baumwolle braucht man für ein T-Shirt?
4. Wie lauten die drei Säulen des Fairen Handels?
5. Wie viel CO<sub>2</sub> sparst du, wenn du ein Jahr auf den täglichen Coffee-to-go-Einwegbecher verzichtest?
6. Wie viel CO<sub>2</sub> vermeidest du, wenn du Musik, Filme etc. per Download erwirbst, anstatt eine CD oder DVD zu kaufen?
7. Wie viele Plastiktüten verbraucht jede und jeder durchschnittlich im Jahr?
8. Was kann ich beim Einkaufen für eine gerechtere und umweltfreundlichere Welt tun?



### Antworten:

1. Für 1 kg Tomaten außerhalb der Saison werden ca. 3,13 kg CO<sub>2</sub> freigesetzt; in der Saison sind es nur 0,3 kg CO<sub>2</sub>.
2. Der Einzelhandel – mit 50 % des Gesamtpreises. Der Arbeitslohn beträgt dagegen nur 1%.
3. Für ein T-Shirt braucht man etwa 400 g Baumwollfasern. Dafür wird ca. 150 g Gift auf dem Acker versprüht.
4. Mindestanforderungen im Bereich Ökonomie (z.B. gesicherte Mindestpreise), Ökologie (z.B. umweltschonender Anbau) und Soziales (z.B. gerechte Arbeitsbedingungen) sind die drei Säulen der Fairtrade-Standards.
5. 110 g CO<sub>2</sub> werden allein für die Produktion und den Transport eines durchschnittlichen Papier-Bechers verursacht. Wenn jemand jeden Tag einen Coffee-to-go im Becher kauft, summiert es sich auf etwa 40 kg CO<sub>2</sub> pro Jahr. Müllentsorgung, Recycling und der Kaffee kommen dann noch hinzu und erhöhen den CO<sub>2</sub> Ausstoß.
6. 80 % weniger CO<sub>2</sub> Emissionen entstehen beim Erwerb von Musik und Filmen per Download.
7. 500 Stück, eine Plastiktüte wird im Durchschnitt ca. 25 min genutzt.
8. Einige Möglichkeiten findest Du auf den folgenden Seiten!





# Der konsumkritische Stadtrundgang

Bei einem konsumkritischen Stadtrundgang führt ihr andere Jugendliche oder Erwachsene durch eure eigene Stadt. Ihr geht von Shop zu Shop und erklärt z.B. vor einem Bekleidungsgeschäft, wie die Jeans oder das T-Shirt hergestellt werden, welche Arbeitsbedingungen in den Fabriken herrschen, wie viel Wasser der Baumwollanbau verbraucht und was man tun kann, damit es fairer und umweltfreundlicher zugeht. Ihr startet euren Stadtrundgang durch die Einkaufsstraße eurer oder der nächstgelegenen Stadt. Ein Bummel durch ein Shoppingcenter ist natürlich auch möglich.

Der Konzern Puma hat 2011 erstmalig seine Umweltkosten ausgerechnet, indem CO<sub>2</sub>-Ausstoß und Wasserverschmutzung erfasst wurde. Laut Puma betragen die Umweltkosten seiner Produktion knapp 100 Millionen Euro pro Jahr. Der Großteil der Umweltkosten wird durch Strickereien, chemische Industrie und die Baumwollproduktion verursacht.

**Tipps zu konsumkritischen Stadtrundgängen:**  
[www.weltbewusst.org](http://www.weltbewusst.org)  
[www.kritischerkonsum.de](http://www.kritischerkonsum.de)

## Der Stadtrundgang beginnt... Erster Shop, erster Stopp

### Bekleidungsgeschäft – deine Jeans

Vor dem Schaufenster berichtet ihr über die Produktion, die Herstellungs- und Vertriebswege einer Jeans. Dies könnt ihr auch am Beispiel eines „Turnschuhs“ besprechen.

### Die Weltreise einer Jeans

Die Produktion einer Jeans ist heute über den ganzen Globus verteilt. Eine Jeans besteht aus Baumwolle, die z.B. in den USA, China, Indien und Usbekistan angebaut wird. Der Baumwollbedarf benötigt weltweit eine Anbaufläche so groß wie Deutschland. Baumwollpflanzen brauchen extrem viel Wasser. So werden für die Herstellung einer Jeans ca. 6000 Liter Wasser benötigt. Der Baumwollanbau z.B. in Usbekistan »trinkt« langsam den Aralsee leer. Außerdem müssen die Baumwollpflanzen

mit Giften vor Schädlingen geschützt werden. Diese Gifte lassen Erntehelfer erkranken, die häufig Kinder sind und für sehr wenig Geld 14 bis 16 Stunden am Tag arbeiten müssen. Darüber hinaus wird das Grundwasser verseucht.

Von dem „Anbauland“ wird die Baumwolle dann nach China zum Verspinnen geschickt. Die Arbeitsbedingungen sind oft menschenunwürdig. In Taiwan wird die Baumwolle chemisch mit Indigofarbe aus Deutschland gefärbt, ebenfalls ein sehr umweltbelastender Prozess. Gewebt wird auf deutschen Maschinen in Polen. Aus Frankreich werden Innenfutter und Washing-Label importiert. Schnittmuster und Design werden mit der Hilfe des Internets auf die Philippinen geschickt, wo dann alle Teilstücke zusammengenäht werden.

Vor dem Verkauf in Deutschlands Geschäften wird die Jeans noch einmal in Griechenland mit Bimsstein oder in der Türkei mittels gesundheitsschädigender Sandstrahltechnik für einen „used look“ bearbeitet. In einem Geschäft in Deutschland kann man die Jeans schließlich kaufen. Irgendwann wird die Jeans weggeworfen oder landet in der Altkleidersammlung. Transport und Depositionierung verbrauchen noch einmal Energie, Material und Fläche.

## Ihr könnt handeln:

- Eine Kleidertauschparty organisieren; hier gibt's ein ganzes Aktionspaket: [www.poweredbyheaven.de](http://www.poweredbyheaven.de).
- Klamotten in Second Hand Läden kaufen.
- Fragt euch vor dem Kauf: Brauche ich dieses neue Kleidungsstück wirklich?
- Kleidung länger tragen.
- Fragt in eurem Lieblingsladen nach, wie die Jeans produziert wurde.
- Kleidung aus Fairem Handel kaufen.

- Die Aktion „Saubere Kleidung“ unterstützen [www.saubere-kleidung.de](http://www.saubere-kleidung.de).
- Alte Kleiderkisten – auch von den Eltern – durchstöbern: dort könnt ihr viele Schätze bzw. aktuelle Trends entdecken.

### Weitere Informationen:

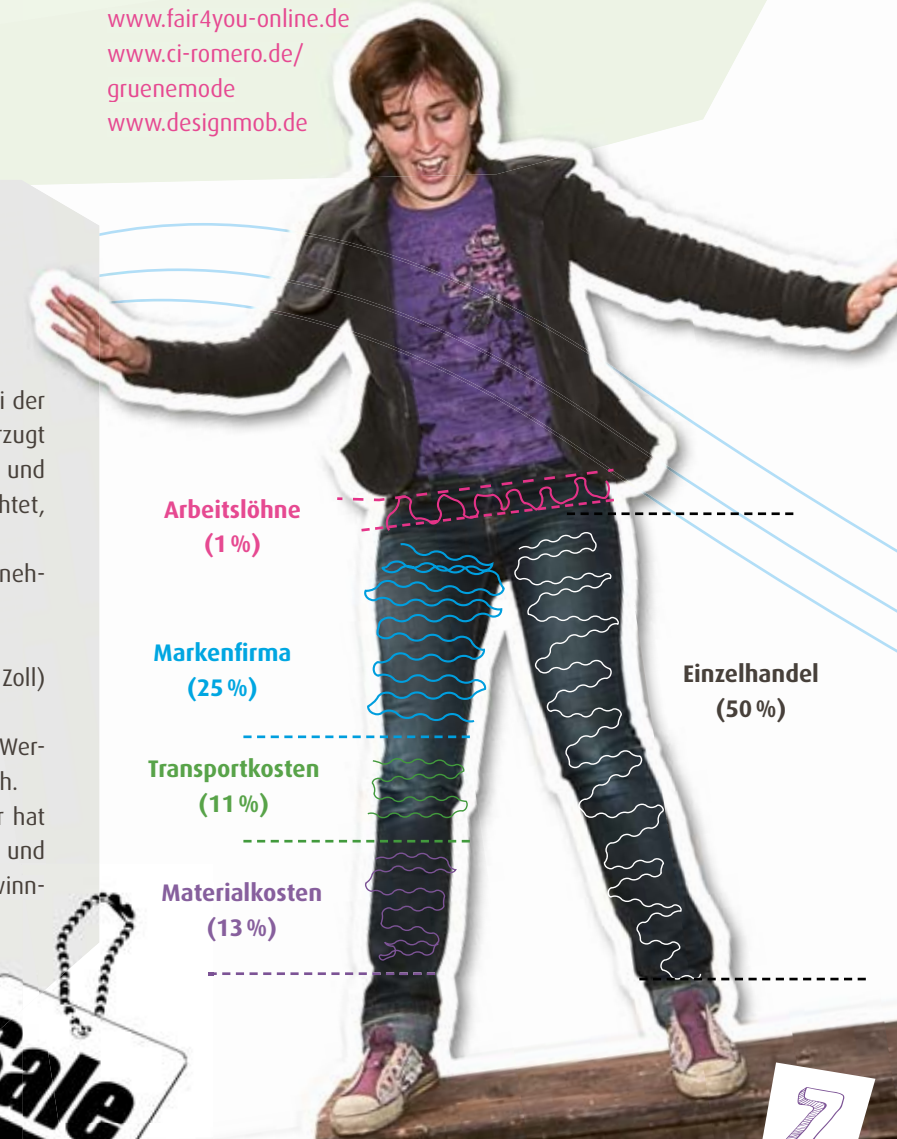
[www.fair4you-online.de](http://www.fair4you-online.de)  
[www.ci-romero.de/gruenemode](http://www.ci-romero.de/gruenemode)  
[www.designmob.de](http://www.designmob.de)

## Wer verdient an einer Jeans?

Die vielen Transportkilometer kommen zustande, weil bei der Jeansproduktion immer die billigste Möglichkeit bevorzugt wird, auch wenn es auf Kosten der Arbeitnehmer/innen und der Umwelt geht. Wer den Jeanspreis genauer betrachtet, kommt auf folgendes Ergebnis:

- Nur 1 % des Jeanspreises geht als Lohn an alle Arbeitnehmer/innen.
- Die Materialkosten belaufen sich auf 13 %.
- Die Transportkosten und sonstige Gebühren (z.B. Zoll) machen einen Anteil von 11 % aus.
- Die Markenfirma nimmt 25 % des Jeanspreises für Werbung, Forschung, Entwicklung und Design in Anspruch.
- Die restlichen 50 % kassiert der Einzelhandel. Dieser hat zwar auch Kosten, wie Verkaufspersonal, Ladenmiete und Verwaltung, aber er hat auch eine sehr große Gewinnspanne für sich eingerechnet.

Quelle: [www.fes-online-akademie.de](http://www.fes-online-akademie.de)





## Zweiter Stopp... Supermarkt oder Imbissbude

### Fleisch frisst Land

Wie viel „Hektar Land“ in einem Schnitzel, einer Currywurst oder einem Döner steckt, steht leider auf keiner Verpackung und ist auch am Preis nicht zu erkennen. Der größte Teil des Fleisches, das wir essen, stammt von hiesigen Rindern, Schweinen oder Hühnern. Doch vor allem Schweine und Hühner werden mit viel Soja gefüttert. Für den deutschen Fleischhunger müsste auf einer Fläche, die Sachsen entspricht, Soja angebaut werden. Dies tun wir aber nicht. Stattdessen führen wir große Mengen Futtermittel ein, besonders Soja aus Lateinamerika, z. B. Argentinien. Zwischen 2000 und 2009 stieg die Soja-Anbaufläche in Argentinien von ca. 8,6 Mio. auf ca. 17 Mio. Hektar. 30 % dieses Sojas wird in die EU exportiert. Für den Soja-Boom müssen großflächig Wälder weichen und der Klimawandel wird angeheizt. Der Anteil an Soja, der für den menschlichen Verzehr angebaut wird, beträgt nur 1-2 % weltweit.

### Übrigens...

Um das Jahr 1800 lag der Pro-Kopf-Verbrauch an Fleisch noch bei 20 kg im Jahr. In den 1950er Jahren bei 26 kg. Heute isst der Bundesbürger etwa 63 kg Fleisch im Jahr.



### Warum weniger Fleisch? Einige Fakten:

- Viehzucht ist mit 18 % Anteil an Treibhausgasen für das Klima schädlicher als der Verkehr.
- 70 % des Amazonaswaldes werden für Rinder-Weideflächen zerstört; knapp 30 % für Futtermittelanbau.
- Für 1kg Rindfleisch werden 15-20.000 Liter Wasser verbraucht.
- Viehzucht verschlingt Landflächen, rund 80 % der globalen landwirtschaftlichen Nutzfläche.

### Ihr könnt handeln:

- Häufiger vegetarisch kochen und essen. Rezepte gibt es bei Freunden, im Internet und in Kochbüchern.
- Engagiert euch für einen Veggi-Day – Zuhause, in der Schule, in der Stadt; [www.veggiday.de](http://www.veggiday.de).
- Organisiert einen vegetarischen Kochwettbewerb. Tauscht Rezepte aus!
- Wenn schon Fleisch, dann aus ökologischer Landwirtschaft, denn das ist klimafreundlicher.



### Zwei halbe Vegetarier sind auch ein Ganzer!

Das ist das Motto der Initiative „Halbzeitvegetarier“. Suche dir einen Partner oder eine Partnerin. Halbiert gemeinsam euren wöchentlichen Fleischkonsum mit Hilfe eines Wochenplans. Tauscht euch über die Erfahrungen aus, denn zu zweit lässt sich Neues einfacher ausprobieren. [www.halbzeitvegetarier.de](http://www.halbzeitvegetarier.de)





## Erste Wahl für den Einkaufswagen sind:



### Regionale und saisonale Produkte

Transport macht bei Gemüse fast 15% der Emissionen aus. Wird z.B. Kopfsalat in einem beheizten Gewächshaus gezogen, werden 4,4 kg CO<sub>2</sub> je kg Salat emittiert. Der Freilandanbau produziert dagegen nur 140 g – also nur den dreißigsten Teil. Flugtransporte aus Übersee sind extrem klimaschädlich! Einen Saisonkalender findest Du hier: [www.verbraucherfuersklima.de](http://www.verbraucherfuersklima.de), [www.regional-saisonal.de](http://www.regional-saisonal.de)

Für die regelmäßige Versorgung mit regionalem und saisonalem Gemüse und Obst könnt ihr zu Hause eine Gemüsetüte bzw. Gemüsebox abonnieren. Diese wird nach Hause geliefert und kostet circa 10-20 Euro. Anbieter in eurer Nähe findet ihr im Internet.

### Bioprodukte

Ökologisch bewirtschaftete Böden binden mehr CO<sub>2</sub> und ersparen uns auch den Energieaufwand für Produktion und Transport von Mineraldünger. Bei der Erzeugung von einem Kilo Weizenmehl fallen „konventionell“ 600 g CO<sub>2</sub> an, „biologisch“ dagegen nur 450 g.



### Frisches statt Fertiggerichte

Fertiggerichte, insbesondere Tiefkühlgerichte, sind sehr energieaufwändig. Denn fast alle Fertiggerichte werden vorgegart, aufwändig verpackt und schockgefrostet. Hinzu kommt dann die notwendige Kühlung im LKW, im Supermarkt und anschließend im eigenen Gefrierschrank.

### Produkte aus Fairem Handel

Schokoriegel, Muffins, Pralinen ... es gibt keine Grenzen an süßen Leckereien. Beim Schlemmen können wir dafür sorgen, dass es fair zugeht, z.B. beim Kakaoanbau. Häufig herrschen in den Kakaoplantagen sehr schlechte Arbeitsbedingungen und es gibt



keine ökologischen Standards. Mit Fair-Handels-Produkten könnt ihr dazu beitragen, dass sich die Situation für die Kakaobauern und die Umwelt verbessert. Aus fair gehandelter Schokolade bzw. Kakao könnt ihr Muffins und Cupcakes backen oder leckere Pralinen und Eis selbst herstellen. Rezepte findet ihr auf S. 13.

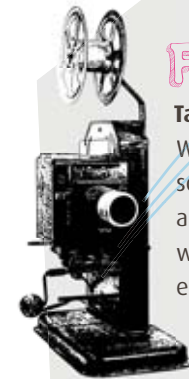
### Plastik, Nein danke!

Gemüse, Kekse, T-Shirts usw. eingeschweißt und in der Plastiktüte... das ist ganz schön viel Müll, der da in unseren Tonnen landet. Lieber das Obst lose kaufen und auf eine Plastiktragetasche verzichten. Man höre und staune: Jährlich verbraucht der/die Deutsche 500 Plastiktüten! Das ist zu viel für zu wenig. Eine selbstgenähte Tragetasche z.B. kann den Einkaufsmüll reduzieren und spart Ressourcen. Tipp fürs Gemeindefest: eine Siebdruckstation zum Selbstbedrucken von T-Shirts oder Baumwollbeuteln.

### „Müll to go“ – No-Go!

Umweltexperten schätzen, dass pro Jahr weltweit rund 23 Mrd. Einwegbecher verkauft werden. Mit allen Coffee-to-go-Blechern, die weltweit jährlich weggeworfen werden, kann man 57-mal die Erde umrunden. 9,4 Mio. Bäume müssen abgeholzt werden. Für den deutschen „Bedarf“ sind es 500.000 Bäume. Für die Produktion und den Transport eines durchschnittlichen Papierbechers werden etwa 110 g CO<sub>2</sub> ausgestoßen. (Quelle: WWF) Die leeren „Coffee-to-go“-Becher können wegen der Kunststoffbeschichtung nicht wie normales Papier recycelt werden und landen auf der Müllhalde. Bei der Verbrennung wird jede Menge Methan und CO<sub>2</sub> freigesetzt.

Die Alternative ist: den eigenen Thermosbecher mitnehmen oder den Kaffee vor Ort aus einer Kaffeetasse trinken!



## Filmtipps:

### Taste the waste

Warum schmeißen wir unser Essen auf den Müll? Deutsche Haushalte werfen jährlich Lebensmittel für 20 Milliarden Euro weg. Das Essen, das wir in Europa wegwerfen, würde zweimal reichen, um alle Hungernden der Welt zu ernähren. Dokumentarfilm, 2012, 91 Min.

### Plastic Planet

Wir sind Kinder des Plastikzeitalters: vom Baby-schnuller bis zur Plastikdose für das Müsli, von der Quietschente bis hin zur Trockenhaube. Plastik ist überall: In den Weltmeeren findet man inzwischen sechsmal mehr Plastik als Plankton und selbst in unserem Blut ist Plastik nachweisbar! Regie: Werner Boote, Dokumentarfilm, 2010, 95 Min.

**Raising Resistance** In den letzten 20 Jahren entwickelte sich Paraguay zum viertgrößten Exporteur gentechnisch veränderter Sojas. Dabei wurden große Waldgebiete vernichtet und große Mengen an Herbiziden eingesetzt, die nicht nur die Natur zerstören, sondern auch die Gesundheit der Bewohner schädigen. Dokumentarfilm, 2012, 85 Min.

### Informationen und Ausleihe:

[www.evangelische-medienzentralen.de](http://www.evangelische-medienzentralen.de)





# Eine Aktionsidee:

## „Neue Rezepte braucht das Land“

Mit Kochwettbewerben werden „neue“, nachhaltige Rezepte für das Land gesucht. Eine Gruppe wird in kleine Teams von ca. vier Personen aufgeteilt.

Alle erhalten das gleiche finanzielle Budget. Mit diesem Betrag soll jedes Team ein Essen / Menü für vier Personen zubereiten.

### 1. Variante

Jede Gruppe erhält den Auftrag ein „Zukunfts-Menü“ (klimafreundlich, fair) zu kochen. Das beste Menü wird prämiert.

### 2. Variante

Es werden jedem Team spezifische Menü-Aufgaben zugeteilt, z. B.:

- „Die Vegetarier“: klimafreundliches Menü (kein Fleisch und Fisch)
- „Die Lokalpatrioten“: regionales Menü
- „Die Globalen“: Menü mit Rezepten aus Asien, Afrika oder Lateinamerika
- „Die Bio-Fairen“: Bio-Faires Menü
- „Die Bequemen“ / „Die Eiligen“: Fertig-, Tiefkühl- oder Dosen-Menü oder eine Kombinationen aus diesen Menüs, aber möglichst bio
- „Die Naturnahen“: Menü aus Wildkräutern (Dafür müsst ihr euch gut mit Wildkräutern auskennen und wissen bzw. euch informieren, welche essbar sind und welche nicht!)

**Die Teams versuchen mit ihren Möglichkeiten und Zutaten das beste Menü zusammenzustellen. Dann wird in den jeweiligen Gruppen gemeinsam gekocht, verkostet und ausgewertet.**

- Welches Menü hat am besten geschmeckt?
- Welches Menü war am CO<sub>2</sub>-ärmsten? Woran lag es (Zutaten, Rezept)? Was kann man verbessern?
- Wie schwer war es, die Zutaten und gute Rezepte zu bekommen?
- Ist es teurer, sich ökofair zu ernähren?
- Was hat euch besonders gut gefallen?
- Woher kommen die Zutaten? Welche Folgen hat deren Herstellung / Transport / Verpackung? Welche Kosten sind nicht im Preis eines Produktes enthalten?
- Was gewinnen wir, wenn wir auf bestimmte Lebensmittel verzichten oder weniger konsumieren?



## Rezepte - gesund, klimafreundlich, fair und lecker

### Wedges mit Tzatziki

Für die Wedges Kartoffeln in ausreichender Anzahl schälen. Die Kartoffeln in 6 bis 8 Spalten schneiden und auf ein eingefettetes Backblech legen (z. B. mit Olivenöl). Salz, Pfeffer und Kräuter (z. B. italienische Kräuter oder Rosmarin) darüber streuen. Für 25–30 Minuten bei 180°C backen.

Dazu dann Tzatziki – Für das *Tzatziki Joghurt, geraspelte Salatgurke, Salz und Pfeffer sowie Knoblauch* nach Geschmack vermengen.

### Beeren-Lassi

- 200 g Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)
- 200 ml Milch
- 2 Eßl Honig
- 600 ml Wasser
- 4 EL Joghurt – alles in einem Mixer pürieren

### Holundergelee

Im Spätsommer und Herbst Holunderbeerdolden pflücken und waschen. Die großen Doldenstiele abschneiden. Die Dolden in einem großen Kochtopf mit Wasser bedecken und etwas auf kochen. Das ganze mit einem Kartoffelstampfer etwas zerdrücken. Den Topfinhalt durch ein feines Sieb geben. Den Holundersaft mit Gelierzucker nach Packungsanleitung kochen und in Gläser füllen. Wenn ihr Schraubgläser verwendet – diese für kurze Zeit auf den Kopf stellen. Fertig!

Ihr könnt Holunder auch mit Saft aus Birnen oder Äpfeln mischen und dann zu Gelee verarbeiten.

### Apfel-Joghurt-Cupcakes

#### Zutaten Teig:

- 2 Äpfel
- 180 g Mehl
- 125 g Joghurt
- 120 g Butter
- 3 Eier
- 120 g Zucker
- ½ Pck. Vanillinzucker
- 1 TL Backpulver
- etwas Zitrone

**Topping:** 100 g Frischkäse, 50 g Butter, 1 Pck. Vanillezucker und 100 g Puderzucker.

Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Eier, Butter, Zucker, Vanillinzucker und Joghurt schaumig rühren. Mehl, Backpulver dazugeben und alles gut verrühren. Zum Schluss Äpfel unterheben. Den Teig auf das gefettete Muffinblech oder in Papierförmchen füllen und ca. 20–25 Minuten bei 200 Grad backen. Topping-Zutaten vermengen und auf die fertig gebackenen Cupcakes verteilen.

### Veganes Schokoeis\*

- 100 g Schokolade mit mind. 65 % Kakaoanteil
  - 1 Liter Soja-Reis Drink
  - 110 g Mascobado Vollrohrzucker
  - 30 g Kakao
  - 1 schwach gehäufter Teelöffel Johannisbrotkernmehl
- Schokolade in der Milch auflösen. Zucker und Kakao mit einem Schneebesen unterrühren und kurz aufkochen. Auskühlen lassen. Johannisbrotkernmehl vorsichtig in die abgekühlte Masse rühren. In die Eismaschine füllen und gefrieren lassen (ca. 50 Minuten).

\*Quelle: [www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de)



## Dritter Stopp... Handy- oder Elektronikloden

Eine Welt ohne elektronische Geräte ist für uns nicht mehr vorstellbar. Wir alle nutzen jeden Tag Handy, Notebook, MP3 Player und Co. Dieser technische Boom hat die Welt verändert, aber dabei auch neue Probleme geschaffen. Jedes Jahr entstehen bis zu 50 Mio. Tonnen Elektroschrott. Wenn man dieses Altmetall in LKWs laden würde, käme man einmal um die halbe Erde.

Nur ein Teil der elektronischen Geräte, die wir jedes Jahr wegwerfen, wird ordnungsgemäß entsorgt. Mancher Elektroschrott landet in der Müllverbrennungsanlage oder auf wilden Deponien. Obwohl es illegal ist, gelangen jedoch viele Millionen Tonnen nach Afrika oder Asien – mit verheerenden Auswirkungen auf die Umwelt und die Gesundheit der Menschen.

Kinder z. B. in Ghana demontieren alte Computer und versuchen, alles für sie Verwertbare zu gewinnen. Sie arbeiten bis zu zwölf Stunden am Tag auf den giftigen Elektroschrott-Deponien. Obwohl sie hochgiftigen Substanzen ausgesetzt sind, tragen sie keine Schutzkleidung und erleiden ernsthafte Gesundheitsschäden. Und ihr Lohn ist minimal. An einem guten Tag verdienen sie umgerechnet gerade einmal 0,80 €; an schlechten Tagen sogar überhaupt nichts.

Das illegale Deponieren von Elektroschrott macht nicht nur Kinder krank, sondern vergeudet auch unsere Ressourcen. Wenn alte Mobiltelefone und Laptops ordnungsgemäß entsorgt würden, könnten viele der wertvollen Metalle recycelt und wiederverwendet werden.



### Beispiel Handy

Die Handyindustrie lockt ständig mit neuen Modellen. Klar, dass nach einem Jahr das topmoderne Handy schon veraltet scheint. Jährlich werden in Deutschland ca. 35 Millionen neue Handys verkauft, denn die Einsatzzeit eines Handys ist kurz: im Schnitt wird jedes Gerät 18 bis 24 Monate benutzt und dann durch ein Neues ersetzt. So kommen ca. 5000 Tonnen Elektronikschrott zusammen. Nur 5 % von den ausrangierten Handys werden jedoch recycelt. Die meisten liegen in Schubladen oder verschwinden im Hausmüll. (In Deutschland besitzen derzeit rund 70 Millionen Mobilfunknutzer etwa 130 bis 140 Millionen Handys.) Dies ist jedoch eine enorme Verschwendung wertvoller Rohstoffe und ein großes Umweltproblem. Es wird geschätzt, dass allein in deutschen Haushalten 83 Millionen ausrangierte Handys in den Schubladen herumliegen. Das sind umgerechnet 3 t Gold, 30 t Silber, 1.900 t Kupfer, 151 t Aluminium und 105 t Zinn – wertvolle Rohstoffe, die immer teurer und knapper werden.

Quelle: Deutsche Umwelthilfe

## Ihr könnt handeln:

- Benutze dein Handy länger.
- Kauf ein Handy, das sich reparieren lässt. Dadurch kann es länger genutzt und im späteren Recyclingprozess einfacher auseinander genommen werden.
- Verschenk dein altes Handy.
- Gib deine ausrangierten Handys in das Recycling z. B. [www.handysfuerdieumwelt.de](http://www.handysfuerdieumwelt.de).
- Frage beim nächsten Kauf nach den Umwelt-Eigenschaften des Handys oder Computers und fordere die Herstellung von umweltfreundlicheren Geräten!
- Mach eine Aktion, indem du mit Freunden z. B. alte Handys einsammelst und bei einem Netzbetreiber oder in der kommunalen Sammelstelle in der Umgebung abgibst.
- Informiere dich über die Arbeitsbedingungen im IT-Bereich unter [www.makeitfair.org/de](http://www.makeitfair.org/de).

**Tipp zur Entsorgung:** Alte Handys, Computerbauteile, leere Druckerpatronen o.a. könnt ihr in einen Briefumschlag stecken und ohne Porto an einen privaten Wertstoffverwerter schicken. Statt einer Briefmarke braucht ihr die Versandmarke „Electroreturn“, die es auf der Homepage der Deutschen Post zum Ausdrucken gibt.



## FilmTipp

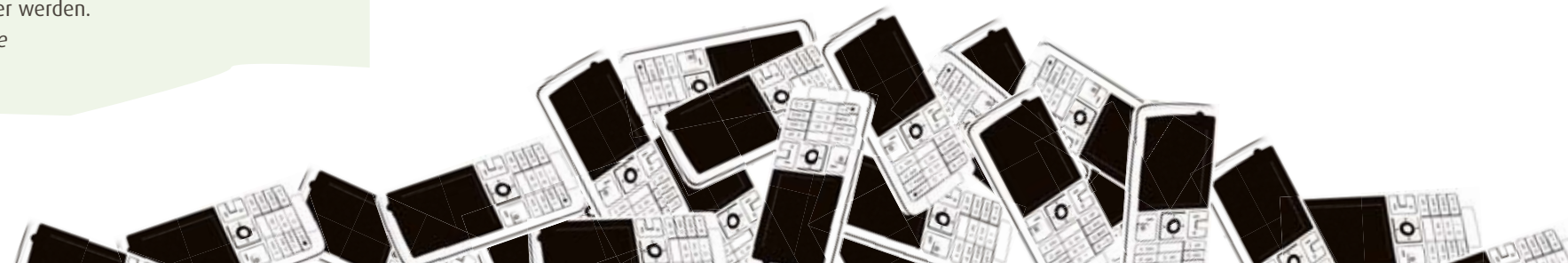
Digitale Handarbeit— Chinas Weltmarktfabrik für Computer: Der Film beleuchtet die Schattenseiten einer globalisierten Computerproduktion, die wenig mit dem ‚sauberen‘ Image der Branche gemein haben. 2007, 28 Min. Zu bestellen bei: [www.weed-online.org](http://www.weed-online.org)

Hier gibt es Recycling-Computer:

[www.reuse.besser-nutzen.net](http://www.reuse.besser-nutzen.net)

## Übrigens...

In den meisten dieser Handyteilstücke ist das Metall Tantal enthalten. Dies wird aus dem wertvollen Erz Coltan gewonnen. Etwa 80% des weltweit vorhandenen Coltan liegt in den Böden des Kongo. Der Kongo ist das ressourcenreichste Land Afrikas. Paradoxerweise ist allerdings seine Armut in seinem Reichtum begründet, denn auch wegen des Rohstoffs Coltan herrscht seit 1998 Bürgerkrieg. Dieser Krieg wird durch den Verkauf dieses Rohstoffs finanziert. Mehr als 2,5 Millionen Menschen verloren in diesem Krieg ihr Leben. Daher muss die Nachfrage nach Coltan, nach Tantal und damit nach Handys reduziert werden. Und: Im Coltanabbau herrschen menschenverachtende Arbeitsbedingungen inklusive ausbeuterischer Kinderarbeit.





## Vierter Stopp... In der Drogerie - Duschgel, Waschmittel und Co.

In Duschgel, Waschmittel und Seife, aber auch in Kerzen sowie in vielen Nahrungsmitteln wie Eis, Schokoriegeln, Tiefkühlpizzas, Müsli ist Palmöl enthalten. Allerdings ist der Inhaltsstoff Palmöl in vielen Produkten fast unsichtbar, denn auf Verpackungen stehen nur verdeckte Hinweise wie z.B. „Pflanzliche Öle/Fette“ oder „Palmate/Palmitate“.

Die Produktion von Palmöl hat sich seit 1990 weltweit verdoppelt und beträgt heute mehr als 50 Mio. Tonnen. Der Palmölanbau führt dazu, dass z.B. in Indonesien riesige Regenwälder gerodet und abgebrannt werden, um gigantische Palmölplantagen anzulegen. So hat Indonesien eine der höchsten Abholzungsraten weltweit und ist aufgrund der Entwaldung nach China und den USA der drittgrößte Verursacher von Treibhausgasen. Dieser Waldverlust lässt der Natur und den Menschen, die vom Wald leben, keine Chance. In Indonesien kämpfen Kleinbauern, die z.B. Reis anbauen, verzweifelt um ihr Land, da auch dies den Plantagen weichen muss. Doch die Palmölunternehmen sind mächtiger. Sie vertreiben die Bauern mit Gewalt von ihrem Land.

Die Palmölindustrie versucht, sich mit dem Label des RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil) ein grünes Image zu geben. So soll das Label besseren Umweltschutz wie den Schutz der Regenwälder und menschenwürdige Arbeitsbedingungen, z.B. keine Kinderarbeit, garantieren. Doch die Kriterien des Labels sind zu schwach und selbst diese werden von den meisten Mitgliedern nicht eingehalten.



## Was ihr tun könnt:

- Weniger kaufen und sparsam mit den Produkten umgehen.
- Seltener Süßigkeiten und Fertigprodukte kaufen.
- Andere Menschen über die Folgen des Palmölanbaus und „Greenwashing“ informieren.
- Von Unternehmen die Einhaltung von Umwelt- und Sozialstandards einfordern, z.B. sich an Unterschriftenaktionen von Umweltverbänden beteiligen.

### Informationen zum Palmöl:

[www.produkte-ohne-palmoel.jimdo.com](http://www.produkte-ohne-palmoel.jimdo.com)  
[www.regenwald.org](http://www.regenwald.org)

### Informationen zu Kosmetik findet ihr unter:

[www.weltbewusst.org/konsum-kosmetik/](http://www.weltbewusst.org/konsum-kosmetik/)

**Vielleicht habt ihr ja auch Lust eure Kosmetik selber herzustellen. Dann findet ihr hier super Tipps:**

[www.kosmetikmacherei.at](http://www.kosmetikmacherei.at)  
[www.hobby-kosmetik.de](http://www.hobby-kosmetik.de)  
[www.meinekosmetik.de](http://www.meinekosmetik.de)





## Fünfter Stopp... Papier und Co.

250 kg Papier pro Kopf und Jahr verbrauchen wir in Deutschland. Rechnet man den Jahrespapierverbrauch aller Deutschen in einen Stapel Schreibpapier um, so reicht dieser von der Erde bis zum Mond.

### Recyclingpapier macht den Unterschied!

Was für 500 Blatt Kopierpapier DIN A4 gebraucht wird!

Recyclingpapier	Frischfaserpapier
<b>Altpapier:</b> 2,8 kg	<b>Holz:</b> 7,5 kg
<b>Energie:</b> 10,5 kWh	<b>Energie:</b> 26,8 kWh
<b>und es entstehen:</b> CO <sub>2</sub> Emissionen 2,2 kg	CO <sub>2</sub> Emissionen 2,6 kg

Quelle: [www.papiernetz.de](http://www.papiernetz.de)

Wenn ihr Collegeblöcke oder Schulhefte kauft, Hausarbeiten, Flyer oder Handzettel druckt - dann achtet darauf, dass das Papier Recyclingpapier ist. **Recyclingpapier erkennt ihr an dem Logo „Blauer Engel“.**



### Und die anderen Labels?

➤ Das FSC®-Siegel (Forest Stewardship Council®) zertifiziert Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Dabei solltet ihr darauf achten, dass es möglichst viel Recyclingpapier enthält. Dies erkennt ihr am Zusatz „Recycled“.



➤ „Weltpark Tropenwald“ ist irreführend, weil Waldschutz nicht gewährleistet ist. Denn für die Papierproduktion werden Urwälder in Nordamerika oder Russland abgeholzt. Das Papier hat keinen Altpapieranteil.

**Jeder 5. gefällte Baum landet in einer Zellstoffmühle, d.h. er wird zu Papier verarbeitet.**

## Keine Werbung!

### Was ihr tun könnt:

- Sparsam Papier verwenden; Doppelseitig drucken; Werbung/Infos online über Emails, Blogs oder Social Media „verteilen“.
- Nur Recyclingpapier nutzen.
- In der Schule, auf der Arbeit, in der Hochschule Werbung, z. B. mit Aktionstagen für Recyclingpapier machen.
- Auf euren Briefkasten den Aufkleber „Keine Werbung“ anbringen und so Papier sparen!

### Weitere Informationen:

[www.treffpunkt-recyclingpapier.de](http://www.treffpunkt-recyclingpapier.de)

## Weitere mögliche Stationen des Stadtrundgangs und Diskussionspunkte:

- Supermarkt – Tiefkühltheke – Hühnchenfleisch – Folgen des Exports von Hühnchenflügeln in Entwicklungsländer [www.brot-fuer-die-welt.de](http://www.brot-fuer-die-welt.de)
- Supermarkt – Konzentration von Handelsmacht – Marktherrschaft durch einige große Ketten. [www.supermarktmacht.de](http://www.supermarktmacht.de)
- Bäckerei: Verdrängung der kleinen Bäckereien durch die großen Discounter
- Reisebüro: Reiseangebote und ihre Folgen für Mensch und Umwelt (Flüge, Hotelmanagement) [www.fairunterwegs.org](http://www.fairunterwegs.org), [www.forumandersreisen.de](http://www.forumandersreisen.de)
- Tankstelle – Erdölproduktion und seine Folgen (Klimawandel, verschmutzte Umwelt)
- Schuhgeschäft – Arbeitsbedingungen in der Schuhproduktion [www.weltbewusst.org/konsum-turnschuhe/](http://www.weltbewusst.org/konsum-turnschuhe/)
- Blumenladen – Folgen der Blumenproduktion in Entwicklungsländern – Blumen aus Fairem Handel [www.oeko-fair.de](http://www.oeko-fair.de)
- Banken – Geldanlagen in unökologische und unsoziale Vorhaben – Alternative: Ethisches Investment. [www.ethische-geld-anlage.de](http://www.ethische-geld-anlage.de)
- Der Weltladen oder Bioladen - Alles rund um den Fairen Handel oder den Ökolandbau
- Der Wochenmarkt – Umweltfreundlichkeit regionaler Produkte (Obst, Gemüse)
- Baumarkt – Holzsortiment – Herkunft der Holzprodukte und Folgen ihrer Herstellung [www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de)
- Büro der/des Bundestags- bzw. Landtagsabgeordneten – Positionen/Engagement zu Umwelt- und Entwicklungspolitik [www.abgeordnetenwatch.de](http://www.abgeordnetenwatch.de)
- Stadtwerke – Produktion von Strom und Wärme; Anteil erneuerbarer Energien [www.zukunftsenergie.org](http://www.zukunftsenergie.org), [www.die-klima-allianz.de](http://www.die-klima-allianz.de)

## Unser Aktionstipp

### „LateNightShoppingTour“ im Sitzen

Veranstaltet eine (Kurz-)Filmnacht, in der es rund um das Thema Einkaufen und Konsum geht – vielleicht mit öko-fairen Cocktails.





## Volle Badewannen im Einkaufskorb?!

**Wasser wird knapp:** Das ist seit Jahren eine unbestrittene Erkenntnis und eine bedrohliche Entwicklung. Der Wasserverbrauch weltweit hat sich in den letzten 50 Jahren vervierfacht, insbesondere der Wasserbedarf in der Landwirtschaft ist stark angestiegen. Für uns ist diese Knappheit noch nicht spürbar, denn wir brauchen nur den Wasserhahn zu öffnen und bekommen Trinkwasser.

Wir verbrauchen aber nicht nur das ‚sichtbare‘ Wasser für Duschen, Wäsche waschen, Trinken und zur Toilette gehen. Quasi unsichtbar landet in unserem Einkaufskorb eine riesige Menge an „virtuellem Wasser“. Sowohl zur Herstellung von Lebensmitteln, Bekleidung als auch von Industriegütern wie Computer wird (virtuelles) Wasser verbraucht. Das ist das Wasser, das z. B. für die Bewässerung von Orangen, Rosen, Baumwolle oder für die Verarbeitung von Produkten verbraucht wird. Die Menge dieses Wassers übersteigt das Gewicht des hergestellten Produktes um das 1.000 bis 50.000fache. Dieser virtuelle Wasserverbrauch liegt in Deutschland bei 4.000 Litern pro Person und Tag, während der „normale“ Wasserverbrauch bei ca. 120 Liter Wasser liegt. Mehr als die Hälfte dieser virtuellen Wassermenge wird mit den Produkten importiert.

[www.virtuelles-wasser.de](http://www.virtuelles-wasser.de)

## Ein Wasser-Quiz

1. Wie viel Prozent des Wassers auf der Erde ist für die menschliche Nutzung geeignet? (beinhaltet Trinkwasser- und Wasser für die Landwirtschaft)
2. Wie viele Liter Wasser verbraucht ihr (ein/e Deutsche/r) täglich?
3. Wie viele Liter Wasser verbraucht man bei einem Vollbad?
4. Wie viele Liter Wasser verbraucht eine Toilettenspülung?
5. Wie hoch ist der prozentuale Anteil der Landwirtschaft am gesamten Wasserverbrauch Deutschlands?
6. Wie viel Prozent des gesamten Wasserverbrauchs Brasiliens gehen in die Landwirtschaft?
7. Wie viele Liter Wasser werden bei der Herstellung des Kaffees für eine Tasse Kaffee verbraucht?
8. Woher kommt der größte Anteil des nach Deutschland importierten Kaffees?
9. Wie viele Liter Wasser werden bei der Herstellung von 1 kg Bananen verbraucht?
10. Wie viele Liter Wasser werden bei der Herstellung eines Baumwollshirts verbraucht?
11. Wie viele Menschen auf der Erde haben keinen ausreichenden Zugang zu sauberem Trinkwasser? (Weltbevölkerung 2010: ca. 7 Milliarden)

## Antworten:

1. 0,02 Prozent
2. Im Durchschnitt werden in Deutschland pro Kopf und Tag ca. 120 Liter Wasser verbraucht (2010)
3. 80–100 Liter
4. 9 Liter
5. 4 Prozent
6. 70 Prozent
7. 140 Liter Wasser
8. Aus Brasilien (288.000 Tonnen in 2007)
9. 1.000 Liter
10. 2.400 Liter Wasser
11. 1,3 Milliarden Menschen

## Aktionsidee:

Auf einem abgegrenzten Platz, z. B. 3m x 3m, in der Fußgängerzone oder auf dem Gemeindefest verdeutlicht ihr den Wasserverbrauch verschiedener Produkte. Stellt für ausgewählte Produkte dar, wie viel Wasser für ihre Produktion benötigt wird. Dies kann z. B. mit Trinkbechern erfolgen (1 Trinkbecher steht für 10 Liter Wasser). Wenn die Wassermenge zu groß ist, z. B. bei Rindfleisch, schreibt die Wassermenge auf ein Stück Papier.

### Wasserverbrauch bei der Herstellung einiger Produkte – „virtuelles Wasser“ in Liter\*:

- 1 Hamburger: 2.400
- 500 g Rindfleisch: 7.000
- 1 Scheibe Weizenbrot: 40
- 1 Glas Orangensaft: 170
- 1 Tomate: 13
- 1 kg Bananen: 1.000
- 1 Tasse Kaffee: 140
- 200 g Kartoffelchips: 185
- 1 Tasse Tee: 35
- 1 Frühstücksei: 135
- 1 Computerchip (2 g): 32
- 1 Blatt Papier A4: 10
- 1 Baumwoll-T-Shirt: 2.700
- 1 Jeans: 6.000
- 1 PKW: 20.000
- 1 Paar Schuhe (Rindsleder): 8.000

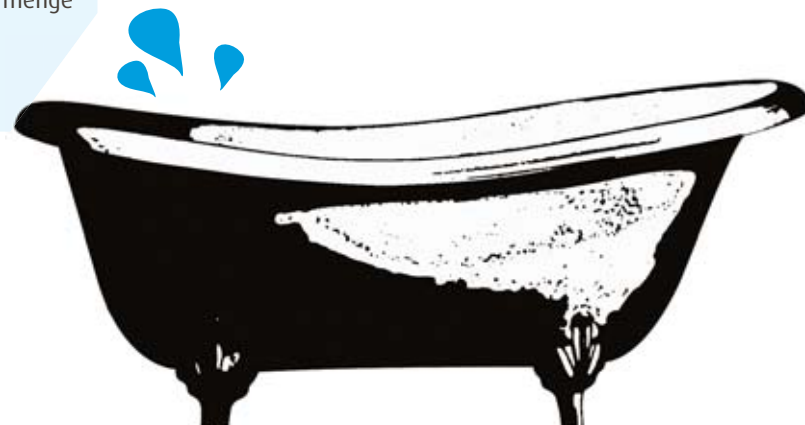
\*Quellen: Die Zeit: Wie viel Wasser verbrauchen wir?, 18.06.09, Nr. 26, Infografik Die Weltonline: Der Klimawandel trifft Europa besonders heftig, 29.09.2008



## Filmtipp

### Der Kampf um's Wasser in Kenia – auf der DVD „Hunger“:

In diesem Kapitel des Dokumentarfilms „Hunger“ wird gezeigt, wie der Klimawandel und die Rosenexportindustrie die Wasserversorgung der Bevölkerung in Kenia gefährden. Deutschland 2010, 89 Min.





# Und was noch??

## Der Strom aus eurer Steckdose

Surfen, Chatten, Spielen, das Handy aufladen, Musik hören, Filme gucken – der Hunger nach Strom wächst.

So ist das Internet für 2% des deutschen Stromverbrauchs verantwortlich. Eine Anfrage bei einer Suchmaschine verbraucht so viel Strom wie eine Energiesparlampe (4 Watt) in einer Stunde. Einen Energiesparcheck für zu Hause findet ihr unter: [www.checked4you.de](http://www.checked4you.de).

Neben dem Sparen von Strom könnt ihr euch auch mit dem Wechsel zu Ökostrom für den Ausbau und mehr Investitionen in erneuerbare Energien einsetzen.

Diese Label ist besonders empfehlenswert.



Und so einfach geht es: In drei Schritten zum Ökostrom

**Schritt 1:** Einen Ökostromanbieter auswählen. Ein Anruf genügt und ihr erhaltet alle erforderlichen Vertragsunterlagen. Informationen zu Ökostromanbietern: [www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de), [www.atomausstieg-selbermachen.de](http://www.atomausstieg-selbermachen.de).

**Schritt 2:** Den Vertrag ausfüllen und losschicken. Dafür braucht ihr die Zählernummer, Kundennummer und den bisherigen Jahresstromverbrauch. Diese findet ihr auf der letzten Stromrechnung.

**Schritt 3:** Alles andere übernimmt euer neuer Stromversorger. Ihr braucht euch um nichts Weiteres zu kümmern. Infos für einen schnellen Wechsel gibt es auch unter: [www.poweredbyheaven.de](http://www.poweredbyheaven.de).

## Unterwegs sein

Der Verkehr heizt das Klima gewaltig auf – mit steigender Tendenz. Ein Fünftel des in Deutschland ausgestoßenen CO<sub>2</sub> geht auf das Konto des Verkehrs. Besonders der Flugverkehr steigt rasant an, jedes Jahr um 5% und dabei ist Fliegen besonders klimaschädlich.

Das Umsteigen vom Auto aufs Fahrrad spart bei einer Strecke von 7 km etwa 1 kg CO<sub>2</sub>.

## Was ihr tun könnt:

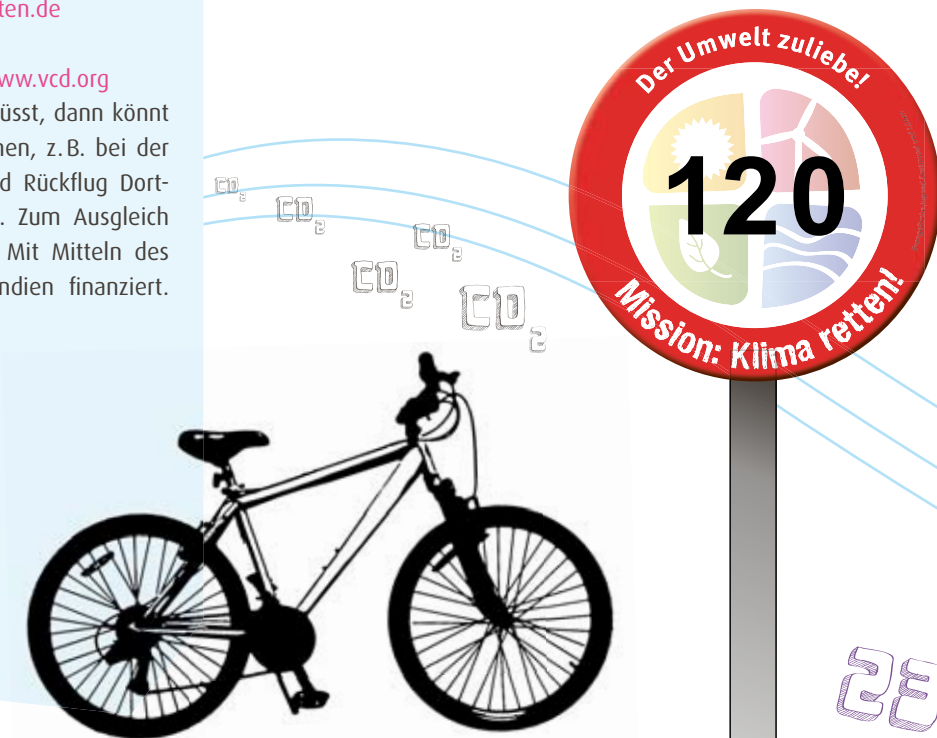
- Fahrrad, Bus und Bahn sind erste Wahl um unterwegs zu sein.
- Beteiligt euch an der Aktion „Autofasten“, die in verschiedenen Regionen jedes Jahr von Aschermittwoch bis Karfreitag durchgeführt wird. [www.autofasten.de](http://www.autofasten.de)
- Nutzt Mitfahrzentralen oder Carsharing!
- Spritsparend fahren – Tipps dazu unter: [www.vcd.org](http://www.vcd.org)
- Auf Flüge verzichten. Wenn ihr fliegen müsst, dann könnt ihr die verursachten Klimagasen ausgleichen, z.B. bei der Klima-Kollekte. Ein Beispiel: Ein Hin- und Rückflug Dortmund – Rom verursacht ca. 0,62 t CO<sub>2</sub>. Zum Ausgleich werden 14 € in den Fonds eingezahlt. Mit Mitteln des Fonds werden z.B. Biogasanlagen in Indien finanziert. [www.klima-kollekte.de](http://www.klima-kollekte.de)



## Aktionstipps:

- Macht für ein freiwilliges Tempolimit von 120 km/h mobil. Gestaltet dafür einen Autoaufkleber. Verteilt ihn an Autofahrerinnen und Autofahrer: vor der Schule, nach dem Gottesdienst, auf dem Supermarktparkplatz, zum Gemeinde- und Stadtfest. In einem kurzen Gespräch könnt ihr den Menschen erklären, warum ein Tempolimit dem Klima gut tut. [www.nabu.de/aktionenundprojekte/spritsparen/](http://www.nabu.de/aktionenundprojekte/spritsparen/).
- Erstellt einen lokalen Reiseführer mit euren Lieblingsorten. Beschreibt, wie diese zu Fuß, mit dem Fahrrad, Bus oder Bahn erreichbar sind.

**Faire Ferien:** Praktische Tipps, Aktionsideen und Rezepte u.v.m. für die Gestaltung von fairen Ferienfreizeiten bietet der Reader „Faire Ferien“, Herausgeber: BDKJ NRW. Download: [www.kritischerkonsum.de](http://www.kritischerkonsum.de)





## „Action bitte“

**Zukunft einkaufen — der Check vor Ort: Prüft, wie öko-fair eure Kirchengemeinde, das Rathaus, die Schule, der Betrieb, die Uni ... ist.**

### Los geht's!

**1. Informiert euch** z. B. im Internet und/oder in dieser Broschüre zu Produkten und ihrer ökologischen und sozialen Bilanz.

- Welche Folgen für Mensch und Umwelt hat der Kauf bestimmter Produkte wie Handys, Computer, Lebensmittel, Papier? Wo wird die Umwelt geschädigt oder werden Menschenrechte verletzt?

Ihr könnt euch dazu auch eine Expertin oder einen Experten einladen z. B. den kirchlichen Umwelt- /Eine-Welt-Beauftragten, einen Vertreter einer Umweltgruppe, der Verbraucherzentrale, eines Weltladens, o.ä. sie unterstützen euch mit Infos und Tipps.

### 2. Erstellt eine Liste

- von Einrichtungen, Räumen, Objekten und Orten, die es z. B. in eurer Gemeinde zu untersuchen gilt, z. B. die Büros, die Küche des Gemeindehauses, den Kindergarten der Gemeinde
- von Personen, die befragt werden sollen, z. B. die, die entscheiden, was gekauft wird. Dies kann der Pfarrer oder die Pfarrerin sein, der Küster, Mitarbeitende der Gemeinde. Die Checkliste kann euch helfen, einen Überblick über die Handlungsmöglichkeiten und -bereiche zu erhalten. Diese Liste lässt sich natürlich ergänzen.

**3. Untersucht z. B. eure Kirchengemeinde nach folgenden Fragen:**

- Wie öko-fair kauft unsere Kirchengemeinde ein? Wird Recyclingpapier, Fairer Kaffee/Tee verwendet? Warum nicht?
- Wo werden Ressourcen (Energie, Wasser, Papier, Lebensmittel) ver(sch)wendet? Wo wird Überflüssiges gekauft?
- Wie klimafreundlich ist die Büroausstattung im Gemeindehaus (Steckerleiste, Energiesparlampen, etc.)?
- Wie umweltfreundlich wird das Gemeindeleben ausgestaltet (Gemeindefest: Einweg- oder Mehrweggeschirr, angebotene Lebensmittel: öko, fair, regional, vegetarische Alternativen)?

Haltet fest was ihr findet und herausbekommt, auch mit Fotos.

**4. Stellt nun den Verantwortlichen in eurer Kirchengemeinde eure Ergebnisse vor.**

Diskutiert gemeinsam, wie und was geändert werden kann. Ladet dazu auch einen Experten, eine Expertin ein.

**5. Überlegt, was ihr selbst tun könnt, damit eure Kirchengemeinde öko-fairer wird,** z. B. eine vegetarische Grillaktion auf dem nächsten Gemeindefest.

Handlungsbereich	Öko?	Fair?	Weniger?
Strom	Bezieht eure Kirchengemeinde Ökostrom?		Nutzt ihr Energiesparlampen oder LED? Gibt es Steckerleisten? Werden energiesparende Geräte angeschafft?
Wärme	Habt ihr eine Heizung, die z. B. erneuerbare Energien nutzt und sparsam ist? Funktioniert der Wärmeregler?		Ist die Raumtemperatur reduziert, so dass nicht unnötig Energie verschwendet wird? Wie wird gelüftet (Stoßlüften und Heizung runter oder Fenster auf Kipp und Heizung an)?
Papier	Wird für die Post, das Gemeindeblatt, Flyer etc. Recyclingpapier verwendet?		Wird nicht unnötig Papier bedruckt? Wird doppelseitig gedruckt?
Essen	Werden Produkte aus ökologischem Anbau und der Region (+ saisonal) eingekauft, z. B. für das Gemeindefest?	Kommen Kaffee, Tee, Cola, Schokolade, Kekse u.a. aus fairem Handel?	Wird darauf geachtet, dass nichts weggeworfen wird? Wird, wenn möglich, wenig Fleisch angeboten? Gibt es vegetarisches Essen? Wird auf Einweggeschirr verzichtet?
Betränke	Nutzt ihr Mehrwegflaschen? Sind die Zutaten aus ökologischem und regionalem Anbau?	Sind die Zutaten in den Getränken aus fairem Handel?	Werden Alternativen angeboten, z. B. Leitungswasser statt Mineralwasser aus Flaschen (spart Transportkosten), Holunderblütenlimonade statt Orangensaft oder Cola?
Unterwegs sein, z. B. Freizeiten	Seid ihr vor allem mit Bus, Bahn oder Fahrrad unterwegs?	Gibt es faire Schokolade auf der Freizeit?	Habt ihr bei der Planung der Freizeit darauf geachtet, ein Ziel in der Nähe zu wählen?







## Die Shops vor Ort verändern... mit Carrotmob



### Mit Möhren die Welt verändern - worum geht's?

Alle reden von der Macht der Verbraucherinnen und Verbraucher – mit einem Carrotmob macht ihr Ernst! Dafür dreht ihr das Prinzip des Boykotts um. Ihr beschert dem Geschäft einen besonders guten Umsatz, das sich bereit erklärt in Klimaschutz zu investieren. Dies kann z. B. die Eisdiele von nebenan, der Supermarkt in eurem Stadtviertel oder ein Schreibwarenladen sein.

### Wie geht's?

Ladet eure Jugendgruppe, die Konfirmanden, Leute aus eurer Gemeinde, Schulklassen ein, gemeinsam einen Carrotmob in eurer Stadt durchzuführen. Zur Vorbereitung könnt ihr euch im Internet schlau machen. Seht euch gemeinsam Beispiele von Carrotmobs aus anderen Städten an und informiert euch über strategischen und ökologischen Konsum.

Als nächstes überlegt ihr, wo in eurer Stadt/Gemeinde/Stadtteil ein Carrotmob Sinn ergibt. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Geeignet für den Anfang sind z. B. Gemüseläden. Wenn ihr euch für eine Branche entschieden habt, dann solltet ihr ca. 3-5 Geschäfte in eurer Stadt aussuchen, die euch geeignet erscheinen, z. B. weil diese gut zu erreichen sind oder in einer Gegend liegen, die generell viel Laufkundschaft hat.

Nun solltet ihr die jeweiligen Inhaber/innen bzw. Filialleiter/innen persönlich aufsuchen und euer Vorhaben erläutern. Damit startet der „Bieterwettbewerb“: die interessierten Geschäfte müssen euch ein Angebot unterbreiten, wie viel Prozent ihres Tagesumsatzes sie am Mobtag bereit sind für eine klimafreundliche Maßnahme zu investieren. Der Höchstbietende gewinnt.

Ein Carrotmob ist natürlich auch für das Geschäft ein lohnenswertes Event, weil ihr explizit für diesen Laden Werbung macht und somit eine positive Imagekampagne „für umme“ initiiert.

### Folgende Punkte müsst ihr auf jeden Fall beachten:

- Wenn das höchstbietende Geschäft ermittelt ist, solltet ihr das Abkommen darüber, wie viel Prozent des Tagesumsatzes der Laden für ökologische und nachhaltige Produkte investieren möchte, am besten schriftlich festhalten. Solch ein Vertrag ist zwar nicht rechtskräftig bindend, macht die Vereinbarung aber auf jeden Fall offizieller und kann gleichzeitig pressewirksam eingesetzt werden, indem bspw. lokale Pressevertreter zur Unterzeichnung eingeladen werden.
- Informiert andere lokal engagierte Umwelt- und Eine-Welt-Gruppen und macht daraus eine gemeinsame Aktion. So gewinnt ihr mehr Mitstreiter/innen und bekommt Unterstützung, z. B. für die Flyer.
- In welche Produkte wird investiert? Auch hier sind die Möglichkeiten zahlreich. So kann die Produktpalette des Geschäftes um Bio- oder Fairtradeprodukte erweitert werden. Ebenso können aber auch Maßnahmen für das Energiesparen umgesetzt werden: Im Laden wird die Dämmung des Kühlraumes optimiert, Glühbirnen werden gegen Energiesparlampen ausgetauscht, ein neuer, hocheffizienter Kühlschrank wird angeschafft usw. Hierbei sollte aber unbedingt der Rebound-Effekt beachtet werden: Wird z. B. der veraltete Kühlschrank gegen einen energieeffizienten, aber wesentlich größeren Kühlschrank ausgetauscht, geht die Energieeinsparung ggf. gen Null. Um hier auf Nummer sicher zu gehen, solltet ihr eine unabhängige Energieberatung, z. B. vom Umweltamt der Stadt, einladen, die sinnvolle Tipps geben kann.

Zwischen Vertragsschluss und Mob solltet ihr mindestens sechs Wochen Zeit einplanen, um kräftig die Werbetrommel zu rühren. Im Team solltet ihr einteilen, wer was organisiert. Eine Person informiert z. B. die lokale Presse. Diese soll sowohl im Vorfeld

auf die Aktion hinweisen als auch an dem Tag selbst über die Aktion berichten. Über eine Facebookseite, Twitter, MySpace, per E-Mail ladet ihr zum Mitmachen ein.

Ihr könnt auch einen eigenen Blog einrichten: [www.carrotmob-stadtxy.org](http://www.carrotmob-stadtxy.org). Aber auch Handzettel und Flyer sind eine gute Idee. Die könnt ihr in der Schule/Betrieb/Uni/Kino/Bahnhof etc. auslegen. An dem Carrotmob-Tag könnt ihr diese an Passanten verteilen, damit sie wissen, was passiert. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Wie wäre es mal mit Street Art?! „Pflastert“ eure Stadt mit bunten Möhren oder einem anderen Symbol aus Kreide, Pappmaché oder Wolle– das wird die Neugier wecken! Oder gestaltet ein Banner, welches die Aktion bewirbt! Bastelt eine große Karotte, die vor dem Geschäft aufgestellt wird!

Eine weitere Idee ist es, rund um das Geschäft oder in der Innenstadt ein kurzes Theaterstück oder Pantomime zum Konsum durchzuführen. Hier gibt es spannende Anregungen durch das „Theater der Unterdrückten“ von Augusto Boal ...oder gibt es bei euch eine lokale Improgruppe, die Lust hat, etwas zum Thema Konsum zu entwickeln?

Am Tag eures Carrotmobs läuft dank eurer guten Vorbereitung (hoffentlich) alles wie am Schnürchen. Mit dem Carrotmob könnt ihr viele Leute mit dem Thema erreichen und auch das Geschäft eurer Wahl wird am Ende ein wenig ökologischer sein. Diese Aktion lässt sich selbstverständlich für weitere Geschäfte wiederholen.

**Wer macht's?** 5-20 Personen

**Wie teuer?** 10-50 Euro, je nach Aktionsmaterialien (Banner, Farben, Pinsel etc.)

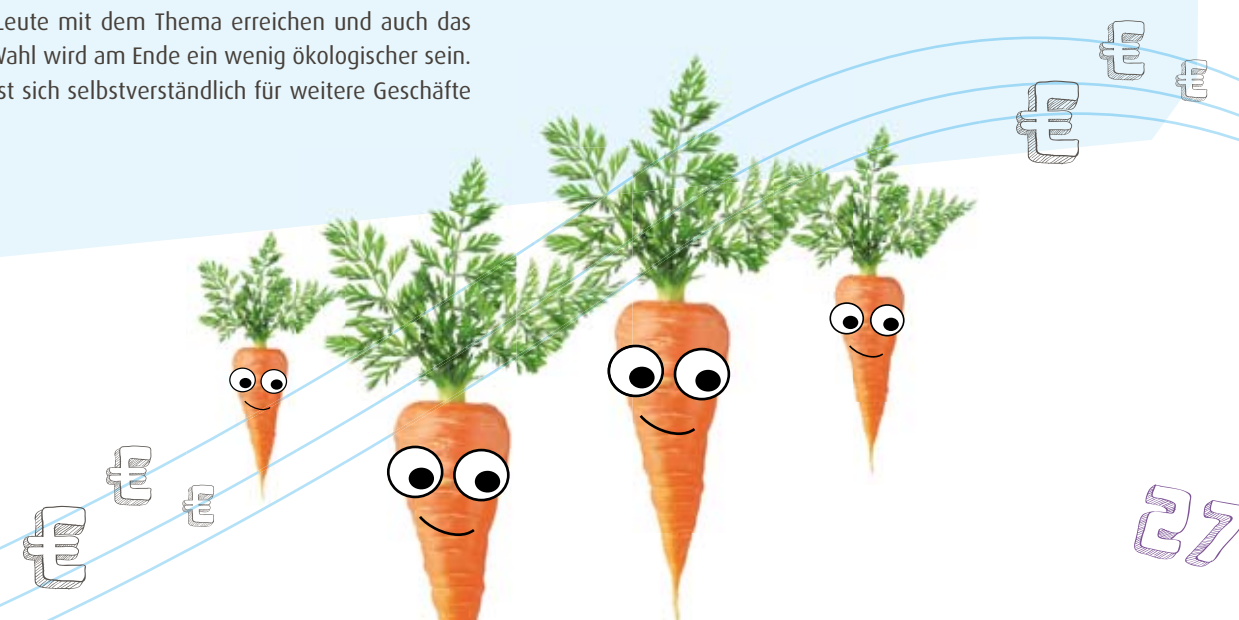
**Womit?** einem freundlichen Geschäft in eurer Stadt, kreativen Ideen, viel Aktionismus

**Wie lange?** 1 Tag; Vorbereitungszeit min. ca. sechs Wochen

Im Internet findet ihr Videos von erfolgreichen Carrotmobs, z. B. auf [www.youtube.de](http://www.youtube.de) und [www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de)

### Übrigens...

Beim ersten Berliner Carrotmob im Juni 2009 waren die Besitzer eines Spätverkaufs bereit, 35 Prozent des Tagesumsatzes in Klimaschutz zu investieren. Der Carrotmob verdreifachte den Umsatz des Geschäfts auf 2000 Euro. Die 700 Euro investierten die Eigentümer in Energiesparlampen, eine Zeitschaltuhr und Wärmeschutzfolie. Sie schlossen auch einen Fünfjahresvertrag mit einem Ökostromanbieter ab. Durch die Energiesparlampen sparen sie 260 kg CO<sub>2</sub> /Jahr, mit der Wärmeschutzfolie 130 kg. Der Ökostrom spart jährlich mehr als 10 Tonnen CO<sub>2</sub> ein.





## @ Weitersagen und andere zum Mitmachen einladen - mit @ Podcast, Livestream, Bloggen und Co.

Ihr beschäftigt euch mit spannenden Themen rund um kritischen Konsum und Nachhaltigkeit? Ihr habt eine eigene Aktionsidee? Und ihr wollt die Leute über eure Aktionen informieren, neue Mitstreiter/innen gewinnen?

Dann nutzt die Möglichkeiten des Web 2.0 für euer Anliegen. Ihr könnt z. B. für euer Thema einen eigenen Blog einrichten.

Oder ihr erstellt einen Videobericht, Livestream oder Podcastbeitrag über eure Projekte. So könnt ihr auch Interviews mit Expert/innen verbreiten – in der Regel könnt ihr das mit einem Smartphone aufzeichnen.

Für eine bessere Tonqualität könnt ihr ein externes Mikrofon anschließen.

Oder ihr fragt in der Schule oder einem Medienzentrum nach, ob ihr dort Equipment entleihen könnt. Podcasting macht Spaß und es ist super einfach.

Mit Softwaretools z. B. könnt ihr auf Knopfdruck einfach aufnehmen. Es bietet sich an, die Audio-Datei noch zu bearbeiten, bevor ihr sie online stellt, z. B. die Geräusche im Hintergrund reduzieren, Lautstärke anpassen und (Zwischen-) Kapitel einfügen. Die fertig bearbeitete Audio-Datei könnt ihr dann weiter verbreiten. Oder ihr bettet die fertigen Beiträge auf eurem Blog ein.

Wenn ihr Fotos und Videos benutzen wollt, die ihr im Internet gefunden habt, dann müsst ihr vorher checken, ob diese eine freie Lizenz haben.

**Worauf man achten muss, das könnt ihr hier nachlesen:**

[www.pb21.de](http://www.pb21.de)

Dort gibt es auch weitere Infos rund um Podcast, Webtalks und Livestreaming und welche Software geeignet ist.



### TIPP:

Mit einem QR-Code ([www.qrcode-generator.de](http://www.qrcode-generator.de)) könnt ihr auf gute Homepages rundum kritischen Konsum hinweisen.

## Und hier gibt es gleich noch eine Idee:

Ihr wollt gern Medien einsetzen, aber gleichzeitig euer Projekt draußen zeigen? Mit Geo- oder Educaching, einer GPS-gestützten Schnitzeljagd, könnt ihr nicht nur die Umgebung erkunden, sondern gleichzeitig auch Inhalte „verstecken“.

**Ihr könnt hierzu entweder ganz reale Geschichten erzählen oder eine fiktive Geschichte erfinden – z. B.:** Wo in der Zukunft kann man ökofair in eurer Stadt einkaufen? An der ersten Stelle ist dann eine kleine Dose oder Box versteckt, in der die Suchenden Hinweise auf den nächsten Standort finden. (Die Koordinaten des ersten Stopps müsst ihr bei [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) eintragen.)



Dies kann ein Rätsel oder eine Rechenaufgabe sein. Und so geht's dann von Station zu Station. Ihr könnt auch eine Zeitleiste zu eurem Thema erstellen und diese in die ‚Schnitzeljagd‘ einbauen, z. B. mit Dipity.

**Was ihr braucht:**

- ein GPS-Gerät, das könnt ihr auch ausleihen z. B. bei [www.edunauten.net](http://www.edunauten.net)
- oder ein GPS-fähiges Smartphone oder Tablet.

**Mehr Tools und Infos gibt es hier:**

[www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)  
[www.edunauten.net](http://www.edunauten.net)





# Und das Wichtigste zum Schluss!

Einfach nichts konsumieren und/oder kaufen;  
dafür selber machen, bauschen, teilen,  
verschenken

## Und das kann so gehen ....

### Obst von der Wiese, nicht aus dem Supermarkt

Wie wäre es denn mal Äpfel, Birnen oder Kirschen selber zu pflücken und zu verarbeiten? Gemeinsam mit ein paar Freunden und Freundinnen könnt ihr die Aktion direkt mit einem Ausflug oder einer Radtour verbinden. Das Internet-Portal [www.mundraub.org](http://www.mundraub.org) zeigt, wo es in eurer Umgebung herrenlose Obstbäume gibt.

Und wenn ihr auch noch Äpfel oder Pflaumen übrig habt, dann macht doch bei der Aktion „Marmelade für alle“ mit: [www.marmelade-fuer-alle.de](http://www.marmelade-fuer-alle.de)

### Shorts und T-Shirts tauschen

Tauscht, was die Klamotten halten und organisiert eine Klamottentauschparty in eurer Stadt! Alle Kleidertauschlustigen bringen ihre T-Shirts, Hosen, Pullis und alle Klamotten, die sie sonst nicht mehr tragen möchten, die aber noch gut erhalten sind, mit und tauschen sie gegen andere gebrauchte Kleidungsstücke ein. Die Organisatoren begutachten die mitgebrachten „Schätzchen“ im Vorfeld und vergeben sogenannte „Tauschdollar“, für die wiederum neue alte Sachen eingetauscht werden können. [www.poweredbyheaven.de](http://www.poweredbyheaven.de)

### Fastenzeit – „Konsumfasten“

Nutzt die Fastenzeit, um einmal ganz bewusst den eigenen Konsum auf ein Minimum zu reduzieren. Ihr könnt euch dabei jede Woche einen bestimmten Bereich „vornehmen“. So könnt ihr versuchen, eine Woche so wenig Abfall wie möglich mitzukaufen oder eine Woche kein Fleisch zu essen ....

Hier gibt es weitere Infos:

[www.co2fasten.de](http://www.co2fasten.de) und auf der Facebook-Seite: [www.facebook.com/co2fasten](http://www.facebook.com/co2fasten)

### z. B. Einen Samstagabend ohne Strom

...klingt öde? Muss es aber gar nicht sein! Im Sommer erst recht nicht! Ladet eure Freunde und Freundinnen doch einfach zum Feiern am See, im Wald oder im eigenen Garten ein. Für Beleuchtung sorgen Kerzen und Fackeln oder ihr habt vielleicht die Möglichkeit ein Lagerfeuer zu machen? Prima – dann könnt ihr gleich Stockbrot dazu anbieten. Wenn ihr ein Wochenende zelten geht, dann lohnt es sich einen Erdkühlschrank zu bauen, oder man baut sich im Wald ganz einfach ein Sofa. Wie's geht, findet sich sehr einfach im Internet.

(Wer eine Ferienfreizeit mitorganisiert, kann noch weitergehen und über Kompostklos und Solarduschen nachdenken.)

Die Musik wird selbst gemacht, sicherlich kennt ihr jemanden, der/die Gitarre o.ä. spielen kann. Liederbücher könnt ihr entleihen, z. B. in der Bibliothek, beim Jugendzentrum oder in der Schule. Wer dennoch nicht auf Musik aus der Büchse verzichten mag, kann sich hier Ideen für eine „Öko-Party“ holen:

[www.clubmob.de](http://www.clubmob.de), [www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de) („Grüne Party Guide“)

### Aktion gegen „Verkaufsoffene Sonntage“

Wenn bei euch vor Ort ein „verkaufsoffener Sonntag“ ist, organisiert einen Stand in der Fußgängerpassage. Informiert dort über die Folgen unseres Einkaufs. Oder stellt Tische auf einen zentralen Platz in der Stadt und ladet zu einer Feier ein, zu der jede und jeder etwas zu essen mitbringt – ganz ohne Geld.

### Upcycling

Viele Leute werfen ausrangierte Möbel, kaputte CDs, Lampen oder auch Verpackungsmüll einfach weg. Unsere Welt wird zum größten Teil durch Abfall verschmutzt. Dabei könnte man damit doch vielleicht noch etwas Nützliches anfangen?! So kannst Du aus deinem „Müll“ etwas Neues erschaffen – damit leistest du einen Beitrag zum Umweltschutz und bekommst gleichzeitig einzigartige Deko-, Einrichtungs- oder Kleidungsstücke, die es so nirgendwo zu kaufen gibt. Wie wär's denn mal mit einem alten Skateboard Deck als Bücherregal oder mit einem Tisch aus gebrauchten Paletten oder mit Lampen aus bunten Salatschüsseln? Für weitere Ideen kannst du dich hier inspirieren lassen:

[www.upcyclingblog.de](http://www.upcyclingblog.de)  
[www.pinterest.com/upcycling](http://www.pinterest.com/upcycling)  
[www.recyclingbasteln.de](http://www.recyclingbasteln.de)



### Reparieren

Was kaputt geht, muss nicht gleich im Müll landen. Einzelteile kann man oftmals ausbauen und weiternutzen, wenn sich eine Reparatur tatsächlich nicht mehr lohnt. Ansonsten heißt es „Hammer und Schraubendreher raus, los geht's“. Tatsächlich lässt sich vieles mit ein wenig Improvisationsgeschick zu neuem Leben erwecken. Einen Fahrradschlauch flicken, die Schuhsohlen neu verkleben... die Liste an Möglichkeiten ist lang. Und wenn du dabei Hilfe brauchst: [www.frag-mutti.de](http://www.frag-mutti.de) oder schau mal hier rein: [www.deutschland-repariert.de/](http://www.deutschland-repariert.de/). Videotutorials auf Youtube zu den Themen Nähen, Stopfen, Stricken und Flickern gibt es jede Menge.

### Tausch dich glücklich!

... das funktioniert nicht nur mit Klamotten. Früher boten Leute ihre alten Bücher oder Fahrräder z. B. über Anzeigen in Zeitungen an. Auf Internettauschbörsen wechselt das gute alte Stück nicht gegen Geld den Besitzer, sondern wird gegen einen anderen Gegenstand getauscht. Wer lieber offline tauschen möchte, kann bei einer Tauschbörse in der Stadt mitmachen oder selbst eine Stadtteil-Tauschbörse initiieren. Übrigens gibt es in vielen Städten auch Tauschbörsen für Tätigkeiten. Sie funktionieren nach dem Prinzip: Tausche Babysitting gegen Tapezieren.

### Tauschbörsen online:

[www.netcycler.de](http://www.netcycler.de)  
[www.kleiderkreisel.de](http://www.kleiderkreisel.de)  
[www.tauschen-ohne-geld.de](http://www.tauschen-ohne-geld.de)





# Projekt: Zukunft einkaufen

Glaubwürdig wirtschaften in Kirchen

Das von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt geförderte ökumenische, bundesweit aktive Projekt ‚Zukunft einkaufen – Glaubwürdig wirtschaften in Kirchen‘ hat das Ziel, Kirchengemeinden und kirchliche Einrichtungen zu motivieren, ihren Einkauf systematisch nachhaltig zu gestalten. Informationen zum Projekt unter: [www.zukunft-einkaufen.de](http://www.zukunft-einkaufen.de)

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Arbeitsgemeinschaft der Umweltbeauftragten der Gliedkirchen der Evangelischen Kirche in Deutschland und die Arbeitsgemeinschaft der Umweltbeauftragten der deutschen (Erz-) Bistümer im Rahmen des Projektes „Zukunft einkaufen“

## Projektbüro

Institut für Kirche und Gesellschaft  
Fachbereich Nachhaltige Entwicklung  
Nordwall 1

58239 Schwerte

Tel.: 02304 755 331



Druck: dieumweltdruckerei

3. überarb. Auflage: 3.000

Schwerte, November 2012

Gedruckt auf Recycling Offset (ausgezeichnet mit blauem Umweltengel)  
Mundoplus

## Bestellung der Materialien:

Hans-Jürgen Hörner c/o Kirchenkreis Recklinghausen

Limperstraße 15

45657 Recklinghausen

Tel.: 02361 206 205

Mail: [info@zukunft-einkaufen.de](mailto:info@zukunft-einkaufen.de)

In Kooperation mit:



Amt für Mission, Ökumene und kirchl. Weltverantwortung  
der Evangelischen Kirche von Westfalen

gefördert von:



**Brot  
für die Welt**

Brot für die Welt –  
Evangelischer  
Entwicklungsdienst

Texte: Ann-Katrin Becker, Katja Breyer, Petra Kohts

Redaktion: Katja Breyer, Petra Kohts

Gestaltung: DieProjektoren, Berlin

Fotos: S. 1 und 2 J. Farys (dp); S. 3 manwalk, Thommy Weiss, Rita Thielen (pix); S. 4 J. Farys (dp); S. 5 Elena Elisseeva (fo); S. 7 J. Farys (dp); S. 7 kmit (fo); S. 8 ExQuisine, stoneman (fo); S. 9 fox, Margo Harrison (fo); S. 11 Gina Sanders (fo); S. 12 babimu (fo), Rita Thielen (pix), J. Farys (dp); S. 13 Ewe Degiampietro, Falco (fo); S. 14/15 J. Farys (dp), webrnlich; S. 16 S. Hofschlaeger (pix), Jörg Hackemann, S. 17 Margit Völtz (pix); S. 18 Paul Schubert (pix); S. 19 marc wolf (pix); S. 20 Jürgen Oberguggenberger (pix), photlook (fo); S. 21 Klaus Eppel (fo); S. 22 J. Farys (dp); S. 23 Le Do (fo); S. 24 Gerhard Giebener (pix); S. 26 Anna Kucherova (fo); S. 28 J. Farys (dp); S. 29 gunnar, Tyler Olson (fo); S. 31 Wilhelmine Wulff (pix), by-studio, Andrey Kiselev (fo); S. 32 kallejipp (photocase); Einkaufswagen: Daniel Rennen (pix), Projektor: w.r.wagner (pix) dp=dieprojektoren, fo=fotolia, pix=pixelio.de

