

Handbuch

Glücksrad & Memo-Spiel

Suffizienz spielerisch vermitteln – Interesse wecken
und ins Gespräch kommen



Inhalt

1. Warum Suffizienz? Thema vermitteln – und ins Gespräch kommen!	4
Weniger verbrauchen, mehr gemeinsam machen	4
Orte für ein gutes Leben	4
In diesem Handbuch	5
2. Das Glücksrad	6
Spielerisch begeistern, nachhaltig bewegen	6
2.1 Das Glücksrad als Blickfang am Infostand	6
2.3 Glücksrad bestellen oder selbst basteln	7
3. Suffizienz-Memo-Spiel	9
3.1 Memo Spielkarten	10
3.2 Memo Spielanleitung	12
Besonderheit am Infostand	12
4. Bastelideen am Infostand	13
Bastelideen	13
5. Materialien für den Infostand	14
5.1 Poster	14
5.2 Postkarte	14
5.3 Hauptgewinn Obstbeutel	15
6. Weitere Materialien / Preise / Give-Aways	16
Mögliche Preise als Dankeschön fürs Mitmachen und engagiertes Mitraten	16
Anhang I	17
Glücksrad: Kranzelemente gestalten	17
Variante 1	17
Variante 2	18
Variante 3	18

Anhang II	21
Interessante Fakten als Gesprächseinstieg	21
Elektronik (Material / Ressourcen)	21
Ernährung	21
Kleidung	21
Mobilität	21
Wohnen	22
Ressourcen gemeinsam nutzen	22
Wasser	22
Bäume	22
 Anhang III	 23
Glücksrad: Fragenkatalog für Kinder	23
Lustige und Bewegungsfragen	23
 Anhang IV	 24
Glücksrad: Fragenkatalog für Erwachsene	24
Allgemein	24
Reparieren & Teilen	25
Kleidung	25
Mobilität	26
Wasser	26
Bäume	26
Ernährung	27
Energie	27
Wohnen & Öffentlicher Raum	28
Neue Mitglieder gewinnen	29

1. Warum Suffizienz? Thema vermitteln – und ins Gespräch kommen!

Der Begriff Suffizienz leitet sich von dem lateinischen Wort „sufficere“ ab, zu Deutsch „ausreichen“ oder „genügen“. Genügsamkeit lädt dazu ein, sich zu fragen: „Was brauche ich wirklich? Wie viel ist genug?“ Suffizienz zielt darauf ab, Energie und Material zu sparen und der Verschwendung Einhalt zu gebieten. Nur so gelingt ein verantwortungsvoller Umgang mit den begrenzten natürlichen Ressourcen und es besteht die Chance, Klimakrise und Artensterben zu begrenzen. Für den Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) ist Suffizienz deshalb eine Herzensangelegenheit. Alle, auch die nachfolgenden Generationen, haben das Recht auf ein gutes Leben auf unserem Planeten.



Gemeinsames Gärtnern im BUND-Erlebnisgarten Hamburg

Weniger verbrauchen, mehr gemeinsam machen

Gute Lebensqualität und gleichzeitig Klima und Ressourcen schützen ist möglich. Statt ständig nach mehr zu streben und mehr besitzen zu wollen, konzentrieren wir uns auf das, was für uns wirklich zählt. Dabei setzt sich der BUND für Suffizienz-Politik ein, also für politische Rahmenbedingungen, die ein ressourcenleichtes Leben attraktiver und günstiger machen. Wie z.B. ein verfügbarer, gut getakteter ÖPNV und sichere Fahrradwege. Oder eine bezahlbare, regionale und saisonale Ernäh-

rung. Und eine gute Reparatur-Infrastruktur inklusive erschwinglicher und erhältlicher Ersatzteile.



Einmal im Monat findet in der BUND Berlin Landesgeschäftsstelle des BUND Berlin das Repair-Café statt.

Orte für ein gutes Leben

Gemeinschaftsgärten, Repair-Cafés und Leihläden weisen einen Weg aus grenzenlosem Konsum. Dabei ist das nicht neu: Gemeinsam Dinge zu nutzen oder sie nicht gleich wegzuschmeißen, war bis vor wenigen Jahrzehnten noch die übliche Praxis. Bundesweit setzen sich zahlreiche Initiativen – auch vom BUND – wieder für die gemeinschaftliche Nutzung von Gütern und für weniger Konsum ein. Das ist gelebte Suffizienz.



Eine Streuobstwiese wird gemeinsam gemäht.

In diesem Handbuch

In diesem Handbuch stellen wir Mitmach-Angebote für Infostände vor, die Suffizienz anschaulich und spielerisch vermitteln. Wir wollen Menschen mit praktischen, alltagstauglichen Ideen zum Nachdenken und Mitmachen motivieren.



Arbeiten auf einer Streuobstwiese.

In regelmäßigen Abständen lädt der Landesverband Berlin zum gemeinsamen Reparieren und Tüfteln im Repair-Café ein.

So holen Sie Menschen ganz einfach ab

Suffizienz in drei Sätzen:

- **Genug statt mehr:** Suffizienz bedeutet, bewusst zu entscheiden, was man wirklich braucht.
- **Weniger Konsum, mehr Lebensqualität:** Gegenstände ständig neu zu kaufen, kostet nicht nur Geld, sondern auch Zeit und Nerven: Sie aussuchen, in den Laden gehen oder Paketmaterial entsorgen, für Platz zum Aufbewahren sorgen. Machen Sie es doch mal wie hunderte Generationen vor uns: Nutzen Sie Dinge länger, teilen Sie sie oder reparieren sie gemeinsam. Vielleicht verbringen Sie so sogar mehr Zeit mit Freund*innen und Familie.
- **Ressourcen im Alltag sorgsam nutzen:** Zum Beispiel Wasser nicht verschwenden, weniger Energie verbrauchen und Wege bewusst zu Fuß und mit dem Rad zurücklegen.



2. Das Glücksrad

Spielerisch begeistern, nachhaltig bewegen

Sie suchen für Ihren Stand ein Thema, das viele Menschen anspricht – und zugleich ein interaktives Tool, das sich mit unterschiedlichsten Inhalten verbinden lässt? Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Unser Glücksrad rund um das Thema Suffizienz begeistert Menschen spielerisch und regt zum Nachdenken an. Und es macht es Ihnen leicht, durch spannende Fragen ins Gespräch zu kommen.



Das Glücksrad von „labil stabil“ mit selbst gebasteltem Zahlenkranz.

2.1 Das Glücksrad als Blickfang am Infostand

Das Glücksrad dient als Blickfang und Publikums-magnet: Es zieht die Aufmerksamkeit auf den Stand, weckt Neugier und motiviert zum Mitmachen. Die zu beantwortenden Fragen sind eine kleine Wissensaufgabe und gleichzeitig spielerische Herausforderung.

Für das Spiel haben wir zwei Fragenkataloge vorbereitet – einen für Kinder und einen für Erwachsene. Gerne können Sie den Katalog durch Fragen mit regionalem Bezug ergänzen und ihn an Ihre eigenen aktuellen Themen und Bedürfnisse anpassen.

Die Fragen reichen dabei

- Von Mobilität: „Wie bewege ich mich fort?“ Zu Fuß, mit dem Rad, mit dem ÖPNV oder Pkw.
- über Ernährungsfragen: „Wissen Sie, wann welches Obst/Gemüse hierzulande reif wird & aus der Region frisch auf den Tisch kommt?“
- bis hin zu Ressourcenthemen: „Was kann man reparieren? Wieviel Verpackungsmüll produziert Deutschland?“

Die Fragenkataloge finden Sie ab [Seite 21](#) hier im Handbuch.

Durch die kurzen Spielrunden – jede*r Spieler*in bekommt maximal drei Fragen gestellt – können viele Menschen involviert werden, und über die Fragen lässt es sich leicht ins Gespräch kommen. Nutzen Sie die Chance, Kontakte zu knüpfen und vielleicht auch neue Mitglieder oder Aktive für Ihre Gruppe zu gewinnen.

2.2 Spielanleitung

Wenn Besucher*innen am Glücksrad drehen, bekommen sie eine Frage gestellt, je nachdem, auf welcher Zahl das Rad zum Stehen kommt.

Um möglichst vielen Besucher*innen die Chance zu geben am Spiel teilzunehmen, stellen Sie jede*r maximal bis zu drei Fragen.

Werden alle Fragen richtig beantwortet, können Sie ein größeres Give-away vergeben, z.B. den Stoffbeutel für Obst und Gemüse.

Unabhängig davon sollten alle Teilnehmer*innen immer ein kleines Geschenk erhalten, selbst wenn einzelne Fragen nicht richtig beantwortet werden.

Hier können Sie entscheiden, was Sie an BUND-Materialien bereithalten möchten. Natürlich können Sie auch Materialien nutzen, die den Landesverbänden vorliegen. Anregungen zu Preisen und Give-aways finden Sie auf [Seite 14](#).

2.3 Glücksrad bestellen oder selbst basteln

Mit einer kleinen Hobbywerkstatt und etwas handwerklichem Geschick können Sie ein Glücksrad selbst basteln. Das ist aber keine ganz leichte Aufgabe: Das Glücksrad soll ja etwas hermachen, gut funktionieren und am besten auch leicht zu transportieren sein. Im Internet finden Sie verschiedene Anleitungen, zum Beispiel:

→ [Wir BAUEN das coolste DIY GLÜCKSRAD auf YOUTUBE!](#)



Oder die ganz einfache Tisch-Variante:

→ [hausraus - YouTube](#)



Alternativ können Sie auch ein Glücksrad käuflich erwerben. Wir haben zwei Firmen, die für den BUND bereits Glücksräder produziert haben:

labil stabil

Christoph Mayer

E-Mail: labilstabil@posteo.de

Telefon: 0171 / 3582649

Web: www.labilstabil.de

Das Glücksrad besteht aus einem Holzständer und einer Fahrradfelge. Das Upcycling passt gut zum Thema Suffizienz. Die Zahlen auf dem Ring sind nicht im Lieferumfang inbegriffen und können somit individuell gestaltet werden. Dazu finden Sie eine kleine Anleitung auf [Seite 17](#).



Glücksrad 170€ | Versand als Sperrgut 30€

Die Lieferzeit beträgt drei bis vier Wochen, planen Sie Ihre Bestellung am besten frühzeitig.

Eine weitere Bestellmöglichkeit haben Sie bei:

Glücksräder aus Naturholz

Martina und Axel Gab

Email: info@gluecksrاد-naturholz.de



Telefon: 02927 / 189860

Mobil: 0174 / 3810974

Web: www.gluecksrاد-naturholz.de/

Glücksrad (je nach Größe) von ca. 439,00 €
bis 609,00 € | Versand ca. 80 €

Im Internet finden Sie noch zahlreiche weitere
Anbieter.

Hinweise zu Glücksrad und Zahlenkranz

- ✓ Achten Sie darauf, das Rad prominent, aber nicht in Laufwegen aufzustellen.
- ✓ Beschweren Sie den Fuß zusätzlich, damit das Rad stabil und auch bei Wind sicher steht.
- ✓ Die Kranzelemente können beliebig gestaltet werden, eine Bauanleitung dafür finden Sie im Anhang I auf [Seite 17](#).

3. Suffizienz-Memo-Spiel

Was haben ein Berg aus leeren Plastikwasserflaschen und ein Trinkwasserhahn gemeinsam? Richtig! Sie bilden bei unserem Suffizienz-Memo-Spiel ein Paar. Es geht hier also nicht darum, gleiche Bilder zu finden, sondern Bilder, die thematisch zusammengehören. Das Spiel bietet eine hervorragende Möglichkeit, um locker-leicht ins Gespräch zu kommen. Anhand der Spielkarten ergibt sich sofort ein Thema, Fragen zu den Kartenpaaren können direkt von den Spieler*innen gestellt und vom BUND-Standpersonal beantwortet werden. Auch lassen sich gut Personen mit einbeziehen, die selbst nicht direkt am Spiel beteiligt sind.

Das Memo-Spiel bietet sich an, wenn kein Platz für das Glücksrad ist oder Sie nichts Größeres transportieren können. Oder auch als Ergänzung zum Glücksrad.

Für das Memo-Spiel stellen wir Druckvorlagen mit 16 Bildpaaren zur Verfügung, die Sie sich downloaden können.

[!\[\]\(71ceb62b681518c82e95d615e7265d66_img.jpg\) Druckvorlage für das Memo-Spiel herunterladen](#)

Die Größe der Memo-Karten ist so angelegt, dass sie auf viereckige Bierdeckel geklebt werden können. Natürlich können Sie auch andere Trägermaterialien wie Pappe aus alten Kartons o.ä. verwenden. Wenn Sie die Datei heruntergeladen haben, drucken Sie die Karten aus. Da die Bilder gut erkennbar sein sollen, empfiehlt sich der Ausdruck in einem Copyshop.

Schneiden Sie die einzelnen Bilder aus und kleben Sie diese auf Ihr gewünschtes Trägermaterial. Schneiden Sie dieses dann auf die gewünschte Größe zu.

Bitte achten Sie darauf, die Rückseite der Bierdeckel mit der BUND-Logo-Vorlage zu bekleben, damit die Karten einheitlich sind und Sie nicht ungewollt Werbung für eine Brauerei machen.



Das Memo-Spiel verbindet Problem und Lösung in den Kartenpaaren.

3.1 Memo Spielkarten

Alle Kartenpaare im Überblick.

[!\[\]\(d219eb33a83c47f5c6c63c27bbe267cb_img.jpg\) Druckvorlage für das Memo-Spiel herunterladen](#)





Autoverkehr



Fahrrad / Bus / Bahn



Plastikverpackung



Unverpackt einkaufen



Plastiktüten



Mehrwegtasche



Importiertes Obst



Regionales Obst



3.2 Memo Spielanleitung

Das Ziel des Spieles ist es, zusammengehörige Kartenpaare zu finden.

Es ist für Kinder ab ca. sechs Jahren geeignet.

Jedes Kartenpaar besteht aus zwei verschiedenen Bildern, die passend zu Suffizienz jeweils **Problem** und **Lösung** abbilden:

- z. B. PET-Flaschen als Müll (Problem)



Einweg-Wasserflaschen

- z. B. Leitungswasser trinken (Lösung)



Leitungswasser

1. Legen Sie alle Karten verdeckt auf dem Tisch aus.

2. Eine Person deckt nacheinander zwei Karten auf.

3. Passen die Paare zusammen?

Gehören die Karten logisch zusammen (Problem + Lösung)?

→ Die Karten bleiben offen liegen.

Die Person darf noch einmal Karten umdrehen.

4. Passen sie nicht zusammen?

→ Karten wieder umdrehen.

Die nächste Person ist an der Reihe.

5. Wenn alle Kartenpaare gefunden und alles aufgedeckt wurde, ist das Spiel zu Ende.

→ Die Teilnehmenden haben nun verstanden, was Suffizienz im Alltag bedeutet und dürfen sich Suffizienzer*innen oder Fachleute für Suffizienz nennen. Zur Belohnung und als Erinnerung gibt es die Postkarte mit der Suffizienz-Pyramide ([Postkarte bestellen](#) / siehe auch [Seite 14](#)) und ggf. noch ein Give-away.

Besonderheit am Infostand

- **Gemeinsam statt gegeneinander:**

Das Spiel kann auch **kooperativ** gespielt werden – alle helfen mit und diskutieren, welche Karten zusammenpassen.

- **Gesprächsanstoß:**

Nach jedem gefundenen Paar kann kurz darüber gesprochen werden:

- Warum ist das ein Problem?
- Wie hilft die Lösung?

- **Offener Einstieg jederzeit möglich:**

Neue Besucher*innen können **jederzeit einsteigen**, zuschauen oder mitraten.

4. Bastelideen am Infostand

Glücksrad und Memo-Spiel vermitteln Suffizienz spielerisch in kurzer Zeit und sind ein guter Einstieg. Ergänzend dazu können Sie an Ihrem Stand auch eine Bastelecke für Kinder und Erwachsene anbieten. Besucher*innen müssen dafür etwas mehr Zeit mitbringen und entsprechend auch betreut werden. Es empfiehlt sich eine Biertischgarnitur. Im Folgenden haben wir ein paar Ideen aufgelistet, wie aus alten Stoffresten oder Fahrradschläuchen, also vorhandenem, aber nicht mehr benötigtem Material, ein neuer attraktiver Gebrauchsgegenstand entstehen kann. So wird Suffizienz konkret.

Bastelideen:

Die folgenden Bastelideen sind keine BUND-Inhalte, sondern gut umsetzbare Ideen, die wir im Netz gefunden haben und die als Anregung dienen sollen:

- Topflappen aus Stoffresten weben
→ [Tutorial 1 auf YouTube anschauen](#)



→ [Tutorial 2 auf YouTube anschauen](#)



- Schlüsselanhänger aus alten Fahrradschläuchen basteln

→ [Tutorial auf YouTube anschauen](#)



- Pflanzgefäße und andere nützliche Sachen aus Konservendosen basteln

→ [Tutorial auf YouTube anschauen](#)



- Schwamm oder Topflappen häkeln

→ [Anleitung_Spuelschwamm_04_FINAL.pdf](#)

→ [Tutorial auf YouTube anschauen](#)



5. Materialien für den Infostand

Gestalten Sie Ihren Infostand großflächig, auffällig und übersichtlich. Achten Sie darauf, nicht zu viele Themen gleichzeitig vermitteln zu wollen. Die Fokussierung auf wenige Themen macht es leichter, Informationen zu vermitteln und Interesse für den Stand zu wecken.

Mit dem Glücksrad sorgen Sie für einen Hingucker, der schon aus der Entfernung Aufmerksamkeit erregt. Um an Ihrem Stand zusätzlich auf das Thema Suffizienz aufmerksam zu machen und das Interesse der Besucher*innen zu wecken, haben wir weitere Materialien vorbereitet, die Sie als Blickfang und Give-away nutzen können.



5.1 Poster

Es gibt zwei Poster-Druckvorlagen in den Formaten DIN A2 (für Ausdruck im Copy-Shop) und DIN A3. Beide finden Sie auf BUNDintern.

Sie haben zwei Varianten zur Auswahl. Einmal ein typografisches Poster, das durch die Frage „Was gehört zum guten Leben?“ die Neugier der Besucher*innen weckt.



↓ [Druckvorlage für das Poster 1 herunterladen](#)

Das zweite Poster gibt mit einer einfachen Grafik Orientierung für bewussten Konsum und vermittelt so einfach und ohne Worte die Grundidee von Suffizienz.

↓ [Druckvorlage für das Poster 2 herunterladen](#)

5.2 Postkarte

Das Motiv der Postkarte ist ebenfalls die Grafik zur Orientierung für bewussten Konsum.

Auf der Rückseite finden sich zusätzlich kurze Infos zu Suffizienz und zur BUND-Mitgliedschaft. Die Postkarte können Sie am Stand auslegen und/oder als Give-away ausgeben.



→ [Postkarte bestellen](#)

5.3 Hauptgewinn Obstbeutel

Als Hauptgewinn bieten wir einen Obstbeutel an (Stand August 2026). Der robuste und langlebige Beutel kann auf jede Einkaufstour mitgenommen und mit Obst, Gemüse, Backwaren oder anderen Lebensmitteln befüllt werden. So hilft er dabei, Einwegverpackungen und Plastikmüll im Alltag zu vermeiden. Mit seinen Maßen von 25 x 30 cm bietet er ausreichend Platz für kleinere Einkäufe.

Der Beutel besteht aus einem Mesh, das zu 100 Prozent aus GOTS- und Fairtrade-zertifizierter Baumwolle besteht. Die Grammatik des Mesh beträgt 140 g/m². Dies und die luftige Netzstruktur machen den modernen Gemüsebeutel sehr elastisch und damit stabil.

Der Beutel als Botschafter für Suffizienz

Suffizienz bedeutet, Ressourcen bewusst und sorgsam zu nutzen. Ziel ist es, den eigenen Verbrauch zu reduzieren und nachhaltige Alternativen im Alltag zu fördern. Der Obstbeutel unterstützt dieses Anliegen auf einfache und praktische Weise: Er ist wiederverwendbar, langlebig und hilft dabei, Verpackungsmüll zu vermeiden.

Gleichzeitig kann der Beutel dazu anregen, den eigenen Konsum bewusster zu gestalten und Entscheidungen für mehr Nachhaltigkeit im Alltag sichtbar werden zu lassen.

Mögliche Befüllung des Hauptgewinns

Der Beutel kann mit weiteren Materialien zum Thema Suffizienz oder auch zum Thema Baumschutz ergänzt werden, beispielsweise mit einer [Suffizienz-Postkarte](#), einem [Baum-Bestimmungsflyer](#) oder einer Broschüre zum Baumprojekt.

Je nach Jahreszeit können auch regionale Produkte integriert werden, etwa Äpfel von Streuobstwiesen. Dadurch wird der Bezug zu regionalen Wertschöpfungsketten und einem ressourcenschonenden Konsum zusätzlich gestärkt.

Den Obstbeutel können Sie auf BUNDintern bestellen (solange der Vorrat reicht, Stand 10/26).

→ [Obstbeutel bestellen](#)



Verbindung zum Baumschutzprojekt

Der Beutel ist mit Blatt-Silhouetten aus dem BUND-Baumschutzprojekt bedruckt. Damit verbindet er das Thema Suffizienz mit dem Schutz unserer natürlichen Lebensgrundlagen.

Stadtbäume leisten einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität. Sie spenden Schatten, verbessern das Stadtklima und bieten Lebensräume für zahlreiche Tierarten. Gleichzeitig leiden sie zunehmend unter den Folgen der Klimakrise, insbesondere unter Hitze und Trockenheit.

Wer sich mit Stadtbäumen beschäftigt, setzt sich unmittelbar mit der eigenen Umwelt auseinander und entwickelt oft auch ein stärkeres Bewusstsein für den Wert natürlicher Ressourcen. Damit entsteht eine inhaltliche Brücke zum Suffizienzgedanken: Ressourcen schützen, wertschätzen und verantwortungsvoll nutzen.

Hier setzt auch die „[MeinBaum](#)“-App des BUND und des BUND Naturschutz in Bayern an. Sie ermöglicht es allen, Stadtbäume zu entdecken, zu bestimmen und ihren Zustand zu dokumentieren. Interessierte können sich so ganz einfach an einem Citizen-Science-Projekt beteiligen und zum Schutz von Stadtbäumen beitragen.

Suffizienz als Querschnittsthema

Das Beispiel zeigt, wie vielfältig sich Suffizienz vermitteln lässt. Das Thema berührt zahlreiche Lebensbereiche – von Ernährung und Konsum über Energie, Wohnen und Mobilität bis hin zum Natur- und Klimaschutz. Dadurch bietet es vielfältige Anknüpfungspunkte für die Bildungs- und Verbandsarbeit.

6. Weitere Materialien / Preise / Give-Aways

Der Bundesverband und die Landesverbände bieten zu vielen Themen Materialien an, die Sie zumeist kostenlos bestellen können.

Je ausgefallener und ansprechender Ihr Stand gestaltet ist, desto mehr Leute bleiben stehen. Wichtig ist, dass Ihr Thema schon an der Gestaltung Ihres Stands zu erkennen ist. Wenn Sie selbst etwas gestalten, beachten Sie bitte die Design-Vorgaben des BUND. Give-Aways und Aktionsmaterial des Bundesverbandes können Sie auf BUNDintern bestellen: www.bund.net/intern

Hauptpreis ist der Obstbeutel, der zugleich eine Verbindung zum BUND-Baumschutzprojekt herstellt. Geben Sie den Beutel immer dann aus, wenn jemand wirklich alle Fragen beim Glücksrad richtig beantwortet oder beim Suffizienz-Memo mehrere Kartenpaare findet. (siehe 5.3)

- ✓ **Hauptpreis Glücksrad =**
Drei richtig beantwortete Fragen
- ✓ **Hauptpreis Suffizienz-Memo =**
Drei richtige Kartenpaare hintereinander aufgedeckt

Mögliche Preise als Dankeschön fürs Mitmachen und engagiertes Mitraten:

- Postkarte zu Suffizienz
 - [Auf BUNDintern bestellen](#)
- z.B. [Samentütchen](#) & [Gewürztütchen](#) (ganzjährig bestellbar, solange der Vorrat reicht)
- [Bleistift](#) (kostenpflichtig)
- Stickerbögen
 - [Stickerbogen „I love my bike“](#)
 - [Stickerbogen „Gemeinsam für mehr Insektenschutz“](#)
 - [Stickerbogen „Gemeinsam für mehr Gewässerschutz“](#)
 - [Stickerbogen Bäume](#)
- Publikationen
 - [Laubbäume bestimmen](#)
 - [Nadelbäume bestimmen](#)
 - [Klimafreundlich warm bleiben](#)
 - [Klimafreundlich frisch bleiben](#)
 - [Klimafreundlich sauber bleiben](#)
 - [Schmetterlinge beobachten – mit Bestimmungshilfe für 25 Falter](#)



Bestimmungsflyer für Laub- und Nadelbäume

Anhang I

Glücksrad: Kranzelemente gestalten

Versuchen Sie, möglichst umweltschonende Materialien oder Material-Altbestände zu verwenden. Hier sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt!

Bevor Sie den Kranz gestalten, überlegen Sie, wie Sie Ihr Glücksrad aufteilen möchten:

- Nach Kategorien (z.B. zehn Kategorien, das entspricht zehn unterschiedlichen Feldern)
- Nach Anzahl der Fragen (z.B. 20 Felder, wenn Sie 20 Fragen haben)

Beispiel:

Sie wollen den Kreis in zehn Felder aufteilen.

- Ganzer Kreis = 360°
- 360° geteilt durch 10 = 36° pro Feld



Variante 1:

Aufmalen der Zahlen auf die Holzelemente

Sie benötigen:

- Großes Blatt Papier oder Pappe
- Bleistift
- Langes Lineal oder Zollstock
- Geodreieck
- Edding
- Zahlenschablonen oder Zahlenaufkleber
- Wasserfeste Farben

Dies ist die langlebigste Möglichkeit, die Zahlen auf Ihrem Glücksrad anzubringen.

1. Legen Sie die Holzkreiselemente auf dem Boden aus und stecken Sie diese zu einem Kreis zusammen. Legen Sie ein großes Stück Pappe oder Papier unter, darauf können Sie sich den Kreismittelpunkt markieren.
2. Ziehen Sie nun mit dem Bleistift und mit Hilfe des langen Lineals vom Kreismittelpunkt eine gerade Linie nach oben über die Holzelemente. Diese Linie ist der Startpunkt für die Winkelabmessung. Mit dem Geodreieck messen Sie nun den gewünschten Winkel ab der ersten gezogenen Linie.
3. Ziehen Sie mit abgemessenem Winkel wieder eine gerade Linie vom Kreismittelpunkt bis über die Kreiselemente. So verfahren Sie, bis Sie den ganzen Kreis unterteilt haben.
4. Nun können Sie entscheiden, ob Sie allen Feldern unterschiedliche Farben geben wollen oder ob Sie z.B. abwechselnd nur zwei Farben verwenden möchten.
5. Die Zahlen können Sie per Hand mit z.B. einem Edding aufmalen. Sie können auch Zahlen-Schablonen oder Aufklebe-Zahlen verwenden.
6. Achten Sie darauf, dass die Zahlen einheitlich aussehen und auch aus einer Distanz von zwei bis drei Metern noch gut lesbar sind.
7. Möchten Sie Ihren Zahlenkranz zusätzlich schützen, empfiehlt es sich, noch eine Schicht aus umweltfreundlichem Klarlack aufzubringen.

Variante 2:

Bekleben der Holzkreiselemente

Sie benötigen:

- Großes Blatt Papier oder Pappe
- Bleistift
- Langes Lineal oder Zollstock
- Geodreieck
- Schere oder Cutter-Messer
- Zahlenschablonen oder Zahlenaufkleber
- Buntes Tonpapier
- Klarlack

1. Bei dieser Variante müssen Sie überlegen, ob die Holzkreiselemente auch mit Beklebung noch auseinandernehmbar sein sollen oder ob Sie den ganzen Kranz als eine zusammenhängende Fläche gestalten möchten.
2. Unterteilen Sie wie in Variante 1 die Holzkreiselemente in die gewünschte Anzahl. Messen Sie die ungefähre Breite eines Teilstücks und schneiden Sie Ihr Tonpapier in der gewünschten Breite zu. Sie können Rechtecke verwenden und diese leicht überlappend aufkleben.
3. Die Zahlen können Sie händisch schreiben, mit Hilfe einer Schablone aufmalen / sprühen oder als Aufkleber anbringen.
4. Um die Papier-Variante wetterbeständig zu machen, lackieren Sie den fertigen Zahlenkranz mindestens zweimal mit umweltfreundlichem Klarlack.

Variante 3:

Papp-Ring auf Holzkreiselementen anbringen

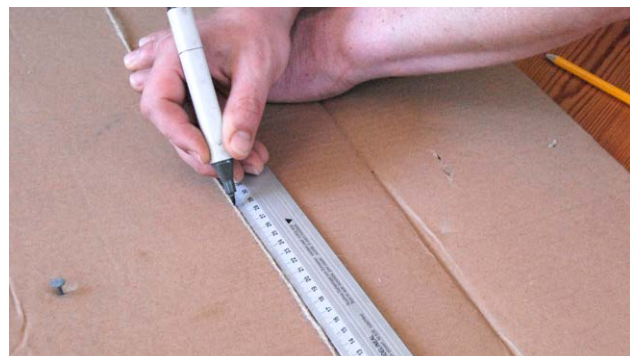
Sie benötigen:

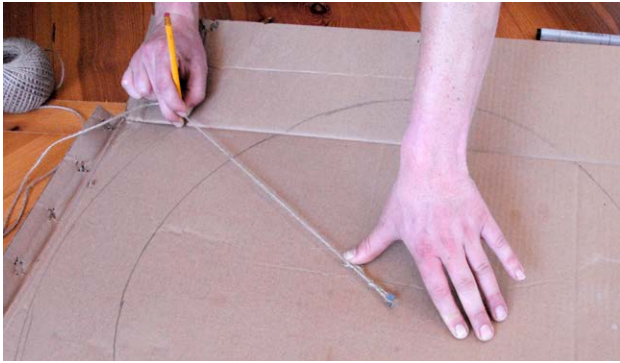
- Großes Stück Pappe, das mindestens 80 x 80 cm groß ist.
- Die Größe richtet sich danach, wie groß Sie Ihren Zahlenkranz machen möchten.
- Bleistift
- Hammer
- Nagel
- Schnur
- Geodreieck
- Schere oder Cutter-Messer
- Zahlenschablonen oder Zahlenaufkleber
- Buntes Tonpapier
- Klar-Lack

1. Achten Sie darauf, dass Sie ungefähr in der Mitte der Pappe ein kleines Holzstück unterlegen oder direkt auf einer Unterlage arbeiten, in die ein Nagel eingeschlagen werden kann. Schlagen Sie nun den Nagel in der Mitte der Pappe durch die Pappe in die Unterlage. Befestigen Sie die Schnur am Nagel.

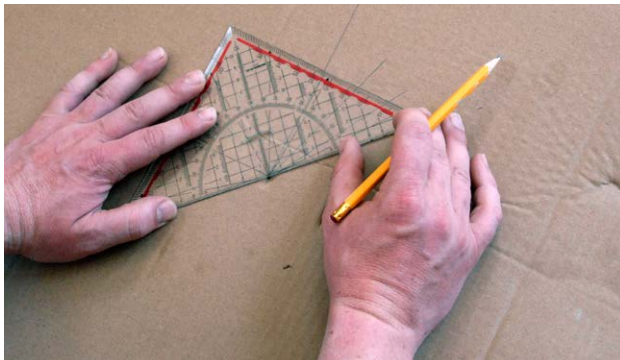


2. Nun messen Sie den gewünschten Außenradius Ihres Zahlenkranzes ab. Wir empfehlen einen Radius von 40 bis 50 cm.





3. Messen Sie den gewünschten Radius an der Schnur ab und ziehen Sie mit Hilfe der Schnur und dem Bleistift einen großen Kreis.
4. Um den inneren Radius des Zahlenkranzes auszumessen, messen Sie die Fahrradfelge an der Nabe bis hin zum äußeren Felgenrand.
5. Messen Sie diesen Abstand an der Schnur ab und ziehen Sie wieder einen Kreis mit dem Bleistift.



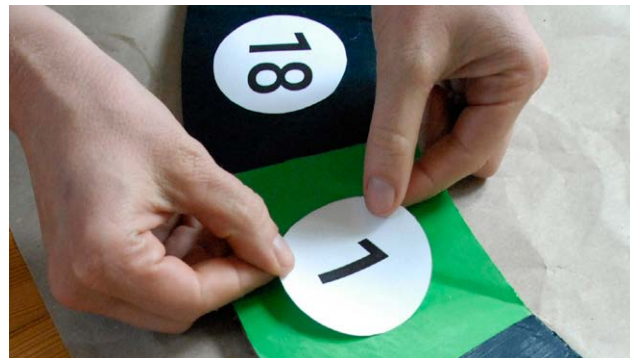
6. Um nun den Kreis in Segmente zu unterteilen, ziehen Sie einen geraden Strich vom Kreismittelpunkt bis über den Papp-Ring. An diesem Strich legen Sie das Geodreieck an und messen den gewünschten Winkel. Ziehen Sie dort wieder einen Strich.



7. Verfahren Sie so, bis der ganze Kreis in gleich-große Segmente unterteilt ist. Für die Bemalung können Sie die Segmente mit Maler-Kreppband abkleben, um saubere Kanten zu bekommen.



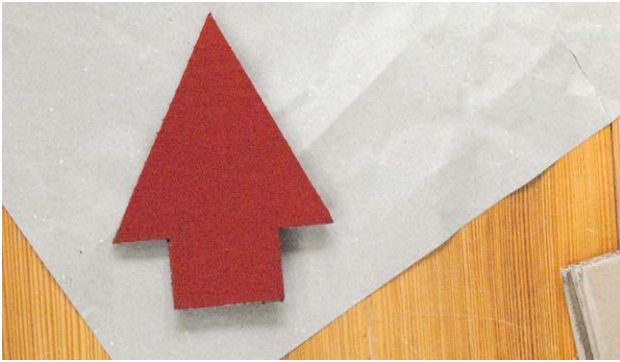
8. Nun schneiden Sie den Ring mit Hilfe einer Schere oder einem Cutter aus und bemalen / bekleben ihn nach Ihrer Vorstellung.



9. Die Zahlen können Sie händisch schreiben, mit Hilfe einer Schablone aufmalen / sprühen oder als Aufkleber anbringen.



10. Um die Papier-Variante wetterbeständig zu machen, lackieren Sie den fertigen Zahlenkranz mindestens zweimal mit umweltfreundlichem Klarlack.



- 11.** Sollten Sie zusätzlich einen Anzeige-Pfeil für das Rad basteln wollen, können Sie ihn ebenfalls aus Pappe fertigen und am Ständer des Rades anbringen.



- 12.** Um den Papp-Ring auf den Holzkreiselementen anzubringen, können Sie doppelseitiges Klebeband oder ähnliches verwenden.



Anhang II

Interessante Fakten als Gesprächseinstieg

Elektronik (Material / Ressourcen)

- Ein Smartphone besteht aus über **60 verschiedenen Rohstoffen**, darunter Gold und seltene Erden, die oft unter schweren Bedingungen abgebaut werden.
Quelle: [EUR-Lex - 52023SC0101 - EN - EUR-Lex](#)
- In deutschen Schubladen schlummern schätzungsweise über **167 Millionen alte Mobiltelefone**. Sie enthalten wertvolle Rohstoffe, die im Kreislauf fehlen.
Quelle: [Deutsche horten noch 167 Millionen Alt-Handys | Presseinformation | Bitkom e. V.](#)

Ernährung

- Leitungswasser ist in Deutschland das am besten überwachte Lebensmittel. Es wird also besser auf Verunreinigungen kontrolliert als Wasser aus Flaschen.
Quelle: [Trinkwasser aus der Leitung: nachhaltig, gesund, günstig | Umweltbundesamt](#)
- Im Gesundheitsbereich entstehen Kosten in Höhe von gut 16 Milliarden Euro durch den übermäßigen Konsum von rotem Fleisch, Schinken und Wurst, der die Risiken für Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs und Typ-2-Diabetes erhöht.
Quelle: [Die versteckten Kosten unserer Ernährung | Greenpeace](#)
- Aktuell verzehren wir durchschnittlich rund 1.000 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche, Männer beinahe doppelt so viel wie Frauen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt sowohl aus gesundheitlicher als auch aus ökologischer Perspektive maximal 300 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche zu verzehren – also weniger als ein Drittel der derzeitigen Durchschnittsmenge.
Quelle: [www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/klimafreundliche-ernaehrung-fleischreduziert](#)

- Rund 60 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche in Deutschland dienen der Futtermittelproduktion für die Tierhaltung.
Quelle: [https://www.umweltbundesamt.de/umweltatlas/umwelt-landwirtschaft/einfuehrung/landwirtschaft-in-deutschland/wie-wird-die-landwirtschaftliche-flaeche-in?utm_source=chatgpt.com](#)

Kleidung

- In Deutschland hängt etwa jedes fünfte Kleidungsstück (ca. eine Milliarde Teile) ungenutzt im Schrank. Ein weiteres Fünftel wird seltener als alle drei Monate lang getragen. Knapp 40 Prozent unserer Garderobe wird also so gut wie nie genutzt.
Quelle: [S04161_ansicht_gp_wegwerfware_kleidung_2.0_kurzreport.pdf](#)
- Secondhand verlängert die Nutzungsdauer von Produkten und reduziert den Bedarf an ressourcenintensiver Neuproduktion.
Quelle: [https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/uebergreifende-tipps/secondhand-teilen-tauschen-leihen](#)

Mobilität

- In deutschen Großstädten sind 40 bis 50 Prozent der Autofahrten kürzer als fünf Kilometer – eine ideale Distanz für das Fahrrad oder den Gang zu Fuß.
Quelle: [Fahrrad fahren ist gesund und gut für die Umwelt | Umweltbundesamt](#)

Wohnen

- Die durchschnittliche Wohnfläche pro Person in Deutschland ist von etwa 15 Quadratmetern im Jahr 1950 auf rund 47–48 Quadratmetern heute gestiegen. Damit hat sie sich seit 1950 mehr als verdreifacht.
Quelle: [Marktdaten: Wohnen | Umweltbundesamt](#)

Ressourcen gemeinsam nutzen

- Sharing ist das neue Haben:** Ein Akkuschrauber oder eine Bohrmaschine werden laut einer Schätzung in ihrem ganzen „Leben“ durchschnittlich nur **13 Minuten** lang benutzt. Den Rest der Zeit liegen sie ungenutzt herum.
Quelle: [Verlängerung der Produktnutzungsdauer | Umweltbundesamt](#)

Wasser

- Die Klimabelastung durch Mineralwasser, das in Einwegflaschen abgefüllt ist, ist in Deutschland fast 600-mal höher als bei Leitungswasser.
 - Durch den Transport der Flaschen (CO₂ und Energieverbrauch).
 - Durch die Reinigung der Flaschen
 - Durch den Plastikmüll, der mit den PET-Flaschen entsteht
Quelle: [Kann man Leitungswasser bedenkenlos trinken? | Verbraucherzentrale.de](#)
- Ca. 2 000 Liter Wasser sind für die Produktion eines Kilogramms Avocados nötig. Das entspricht je nach Größe etwa zwei bis sieben Stück. Zum Vergleich: Für ein Kilogramm Tomaten reichen dagegen rund 200 Liter, für ein Kilo Kartoffeln rund 290 Liter.
Quelle: [Avocado: Anbauboom hat Umweltfolgen | Stiftung Warentest](#)

Bäume

- Die „Klimaanlage Stadtbaum“: Ein großer Laubbaum (wie eine Linde oder Platane) kann an heißen Sommertagen bis zu 500 Liter Wasser verdunsten. Durch die dabei entstehende Verdunstungskälte erreicht sie eine Kühlleistung, die in der Größenordnung von etwa 10 Haushalts-Klimaanlagen liegt
Quelle: <https://www.bund-mecklenburg-vorpommern.de/das-kuehlungspotential-der-baeume/>
<https://wo.wetteronline.de/presse/pressearchiv/baeume-sind-natuerliche-klimaanlagen>
- Das „Wood Wide Web“: Viele Bäume sind über Pilznetzwerke (Mykorrhiza) im Boden miteinander verbunden. Über diese Netzwerke können Wasser, Nährstoffe und Kohlenstoff zwischen Pflanzen ausgetauscht werden.
Quelle: [Positive Zitationsverzerrung und überinterpretierte Ergebnisse führen zu Fehlinformationen über häufige Mykorrhizanetzwerke in Wäldern | Naturökologie & Evolution](#)
- Deutschland zählt mit rund 190–230 Kilogramm pro Kopf und Jahr zu den weltweit größten Papierverbrauchern. Trotz hoher Recyclingquoten verursacht der Papierkonsum weiterhin einen erheblichen Bedarf an Holz, Energie und Wasser.
Quelle: <https://www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/verwertung-entsorgung-ausgewaehlter-abfallarten/altpapier>
- Eine Tankfüllung von 50 Litern Benzin verursacht rund 116 Kilogramm CO₂. Ein ausgewachsener Laubbaum kann je nach Art, Alter und Standort jährlich zwischen einigen Dutzend und mehreren Hundert Kilogramm CO₂ binden.
Quelle: [Wer ein Auto besitzt sollte auch Bäume pflanzen](#)

Anhang III

Glücksrad: Fragenkatalog für Kinder

1. Was ist besser für die Umwelt: Ein Spielzeug mit Batterien oder eines aus Holz?

- A: Holz
- B: Batterien
- C: Plastik

2. Wohin bringt man Spielzeug, das man nicht mehr braucht, das aber noch ganz ist?

- A: In den Müll.
- B: Zum Flohmarkt oder spenden.
- C: Unter das Bett.

3. Was passiert auf einer „Tauschparty“?

- A: Man erzählt sich Geschichten.
- B: Man tauscht Sachen, die man nicht mehr mag, gegen neue Schätze.
- C: Man tanzt nur.

4. Warum ist es gut, Brot in einer Brotdose, statt in Alufolie mitzunehmen?

- A: Weil die Dose bunt ist.
- B: Weil man keinen Müll macht.
- C: Weil Alufolie schnell kaputt geht.

5. Woher kommt das Wasser aus dem Wasserhahn?

- A: Aus der Fabrik.
- B: Aus dem Grundwasser, Quellwasser und Oberflächenwasser.
- C: Aus dem Supermarkt.

6. Was kann man aus einem alten Eierkarton basteln?

- A: Eine Geschenkbox.
- B: Anzucht-Töpfchen für Pflanzen.
- C: Ein cooles Auto.

7. Was bedeutet es, wenn man „genug“ von etwas hat?

- A: Man will immer mehr.
- B: Man ist zufrieden mit dem, was da ist.
- C: Man hat Hunger.

8. Ist es besser für die Umwelt, einen Apfel aus dem Garten oder eine Erdbeere im Winter zu essen?

- A: Den Garten-Apfel.
- B: Die Winter-Erdbeere.
- C: Beides doof.

9. Wie kann man Papier sparen?

- A: Gar nicht mehr malen.
- B: Beide Seiten benutzen.
- C: Für jede Zeichnung ein neues Blatt anfangen, auch wenn noch Platz frei ist.

10. Warum repariert man eine kaputte Hose, statt sie wegzuerwerfen?

- A: Damit sie bunter wird.
- B: Um die Umwelt zu schützen und Geld zu sparen.
- C: Weil Löcher verboten sind.

11. Was ist ein „Upcycling“?

- A: Mit dem Fahrrad bergauf fahren.
- B: Aus Müll etwas Neues und Schönes machen.
- C: Ganz schnell im Kreis drehen.

12. Muss man immer das neueste Videospiel haben, um Spaß zu haben?

Oder: Was macht Dir mehr Spaß als Video spielen?

(Freie Antwortmöglichkeit)

13. Was versteht man unter einer Flugananas?

- A: Eine Ananas, die aufgrund ihrer Reife vom Baum fällt.
- B: Eine Ananas, die per Flugzeug importiert wurde.
- C: Eine Ananas, die während des Transportes auf den Boden geflogen ist.

Lustige und Bewegungsfragen:

14. Wenn du ein Zauberer wärst: Welchen kaputten Gegenstand würdest du sofort wieder heil zaubern?

15. Rate mal: Wie viele Kuscheltiere wohnen in deinem Zimmer?

16. Was macht mehr Spaß: allein mit 100 Autos zu spielen oder mit Freunden und einem Ball?
17. Überleg mal: Welches deiner Spielzeuge hast du schon ganz lange und hast es immer noch lieb?
18. Was war das tollste Geschenk, das man nicht im Laden kaufen kann (z. B. Zeit mit Oma, Zeit mit Freunden, Vorlesen)?
19. Stell dich mal auf ein Bein – wie lange kannst du stehen bleiben, ohne umzufallen? Und jetzt schließe mal die Augen, während du auf einem Bein stehst.

Suffizienz hat auch ganz viel mit dem richtigen Gleichgewicht zu tun. Das, was wir der Natur entnehmen, muss im Gleichgewicht zu dem stehen, was die Natur geben kann. Und: Weil Kinder weniger draußen spielen und sehr viel Zeit vor dem Fernseher oder am Handy verbringen, wird die Beweglichkeit schlechter. Deswegen ist auf es gar nicht so einfach, auf einem Bein zu balancieren.

Anhang IV

Glücksrad: Fragenkatalog für Erwachsene

Allgemein

1. Was verstehen Sie unter dem Prinzip der Suffizienz?

- A: Die Steigerung der Ressourceneffizienz durch technische Innovationen, wie z.B. stärkere Motoren, kleinere und zugleich leistungstärkere Computer.
- B: Strategien, wie wir Material und Energie so sparen, dass wir tatsächlich weniger verbrauchen. Z.B. indem wir Material und Energie sparen, Dinge länger und gemeinsam nutzen und die Industrie weniger produziert.
- C: Die Verlagerung der Produktion in Länder mit geringeren Kosten.

2. Wie lautet die offizielle Bezeichnung für den jährlich errechneten Kalendertag, an dem die Menschheit die erneuerbaren natürlichen Ressourcen der Erde für das laufende Jahr komplett aufgebraucht hat (Acker- und Weideland, Fischgründe oder Wald)?

- A: Welt-Ressourcentag – ein Begriff, der zwar nach einem offiziellen Gedenk- oder Aktionstag klingt, aber den kritischen Zustand der ökologischen Überlastung nicht abbildet.

B: Öko-Schuldengrenze – ein fiktiver Begriff, der fälschlicherweise suggeriert, es handele sich um eine politisch festgelegte Obergrenze für Umweltbelastungen.

C: Erdüberlastungstag – die offizielle deutsche Bezeichnung für den Tag, ab dem die Menschheit für den Rest des Jahres mehr Ressourcen verbraucht, als die Natur im selben Zeitraum regenerieren kann.

3. Was ist „geplante Obsoleszenz“?

- A: Ein neues Gesetz zur Regulierung von Elektrogeräten.
- B: Wenn Geräte (z.B. Drucker) absichtlich so entwickelt werden, dass sie früher ersetzt werden müssen.
- C: Ein wirtschaftswissenschaftliches Konzept zur langfristigen Planung von Rohstoff- und Lagerbeständen.

Quelle: [FAQ Obsoleszenz des Öko-Instituts](#)

4. Schätzfrage: Wie stark ist die Zahl der Einpersonenhaushalte in Deutschland seit den 1950er Jahren gestiegen??

- A: Sie ist ungefähr gleichgeblieben.
- B: Sie hat sich verdreifacht.
- C: Sie hat sich mehr als verdoppelt.

Der Anteil der Einpersonenhaushalte ist stark gestiegen. Dadurch werden viele Gegenstände nicht mehr gemeinsam genutzt, sondern mehrfach angeschafft. Quelle: [Anteil der Einpersonenhaushalte 2022 mit 41 % mehr als doppelt so hoch wie 1950 – Statistisches Bundesamt](#)

5. Stellen Sie sich vor, Sie gewinnen täglich eine Stunde Freizeit. Wie nennt man das Prinzip, im Alltag bewusst abzuschalten und das Tempo zu drosseln, um den Moment wieder richtig zu genießen?

- A: Die bewusste Beschleunigung von Abläufen zur Effizienzsteigerung.
- B: **Entschleunigung – das gezielte Setzen von Pausen, um Reizüberflutung abzubauen und psychische Ressourcen zu regenerieren.**
- C: Der absolute Stillstand und das vollständige Einstellen jeglicher Aktivität.

Quelle: [Die vier E's: Merkposten für einen massvollen Wirtschaftsstil](#)

6. Wie lange braucht eine Plastikflasche ungefähr, um in der Umwelt abgebaut zu werden?

- A: **Mehrere hundert Jahre.**
- B: Etwa 50 Jahre.
- C: Etwa fünf Jahre.

Quelle: [Gefahren für die Umwelt durch Plastik | Verbraucherzentrale.de](#)

7. Was bedeutet Upcycling?

- A: Materialien in einzelne Bestandteile zerlegen.
- B: **Aus kaputten oder alten Gegenständen ein neues, brauchbares Produkt kreieren.**
- C: Abwertung von Materialien.

8. Wieviel Verpackungsmüll (vornehmlich Plastik) fällt pro Kopf im Jahr an?

- A: **Ca. 215 Kilogramm**
- B: Ca. 70 Kilogramm
- C: Ca. 178 Kilogramm

Quelle: [Müll und Recycling: EU-Abfallstatistik 2025 – Statistisches Bundesamt](#)

Deutschland lag damit deutlich über dem EU-Durchschnitt von knapp 178 Kilogramm. Dabei entsteht immer mehr Verpackungsmüll: Seit 2005, dem Jahr, in dem für die EU erstmals Zahlen vorliegen, ist die Pro-Kopf-Menge an Verpackungsmüll in Deutschland um 15 Prozent gestiegen.

Reparieren & Teilen

9. Welche Idee kann zu weniger Konsum beitragen, indem selten genutzte Gegenstände wie Bohrmaschinen oder Gartengeräte gemeinsam genutzt werden?

- A: **Sharing Economy**
- B: Geplante Obsoleszenz
- C: Lineare Wertschöpfung
(Dieses Prinzip beschreibt eine lineare Wertschöpfungskette, die mit der Rohstoffgewinnung startet, mit der Herstellung und Nutzung weitergeht und in Abfall endet.)

10. Was kennzeichnet ein Repair-Café am ehesten?

- A: **Eine gemeinschaftliche Initiative, die die Reparatur und längere Nutzung von Produkten fördert.**
- B: Ein Dienstleistungsbetrieb, der Altgeräte gegen Neuprodukte austauscht.
- C: Ein Fachgeschäft für den Verkauf von Ersatzteilen und Werkzeugen.

Quelle: <https://www.reparatur-initiativen.de>

11. Wissen Sie, wo das nächste Repair-Café in Ihrer Nachbarschaft ist?

12. Was war die letzte Sache, die Sie sich gekauft, aber eigentlich nie benutzt haben?
(Erzählen Sie es kurz!)

13. Welches Gerät haben Sie sich zuletzt ausgeliehen und was könnten Sie selbst verleihen?

Kleidung

14. Studien zufolge besitzen Erwachsene in Deutschland durchschnittlich 95 Kleidungsstücke (ohne Unterwäsche und Socken). Welche Verhaltensweise trägt am ehesten dazu bei, Ressourcen zu schonen und gleichzeitig Ausgaben zu reduzieren?

- A: **Kleidung möglichst lange nutzen, pflegen, reparieren oder bei Bedarf tauschen und weitergeben.**
- B: Kleidung gezielt in höherer Qualität kaufen und regelmäßig durch neue Stücke ersetzen, sobald sich die eigenen Bedürfnisse ändern.
- C: Die Anzahl der Kleidungsstücke konstant halten, aber überwiegend neue Produkte anstelle gebrauchter Kleidung erwerben.

Quelle: [Wegwerfware Kleidung | Greenpeace](#)

15. Mit welcher Kaufentscheidung sparen Sie 100 Prozent Energie?

- A: Mit einem Secondhand-Kleidungsstück.
- B: Mit einem nachhaltig zertifizierten Kleidungsstück.
- C: Mit einem Fast-Fashion-Kleidungsstück.

Mobilität

16. Was schätzen Sie: Wie lang ist eine durchschnittliche Autofahrt in der Stadt?

- A: Zehn Kilometer
- B: Fünf Kilometer
- C: Zwei Kilometer

Wann haben Sie das Auto das letzte Mal stehengelassen?

Quelle: <https://www.umweltbundesamt.de/daten/umweltzustand-trends/private-haushalte-konsum/mobilitaet>

17. Welche Fahrweise trägt am ehesten dazu bei, Kraftstoffverbrauch und Treibhausgase im Straßenverkehr zu reduzieren?

- A: Vorausschauend fahren, gleichmäßig beschleunigen und unnötiges Bremsen und Beschleunigen vermeiden.
- B: Vor allem auf moderne Fahrzeugtechnik setzen, ohne das eigene Fahrverhalten anzupassen.
- C: Möglichst kurze Fahrzeiten durch höhere Durchschnittsgeschwindigkeit anstreben.

Wasser

18. Leitungswasser ist in Deutschland ein echtes Privileg. Warum tun Sie der Umwelt und sich selbst etwas Gutes, wenn Sie öfter mal zum Hahn statt zur Flasche greifen?

- A: Weil Wasser aus dem Hahn grundsätzlich mehr Vitamine hat als Mineralwasser.
- B: Weil Transport und Plastikmüll gespart werden.
- C: Weil Leitungswasser in Flaschen abgefüllt im Supermarkt viel besser für die Umwelt ist.

Quelle: <https://www.umweltbundesamt.de/umwelt-tipps-fuer-den-alltag/trinkwasser-aus-der-leitung-nachhaltig-gesund>

19. Wo können Sie sofort Wasser sparen, ohne es zu merken?

- A: Beim Duschen, da schon ein paar Minuten weniger Duschen viele Liter Wasser spart.
- B: Beim Zähneputzen, wenn Sie das Wasser erst wieder laufen lassen, um den Mund auszuspülen.
- C: Wenn Sie nur noch baden.

Quelle: <https://www.umweltbundesamt.de/umwelt-tipps-fuer-den-alltag/bewusster-umgang-warmwasser-schont-umwelt>

20. Welche Kaufentscheidung schützt Wasser vor der Verschmutzung?

- A: Produkte aus nachhaltiger Landwirtschaft kaufen, die möglichst wenig Pestizide oder chemische Düngemittel enthalten. Und regionale Produkte kaufen.
- B: Billige Produkte mit vielen Chemikalien kaufen.
- C: Produkte in Plastikverpackung bevorzugen.

Bäume

21. Die „Klimaanlage Stadtbaum“: Ein großer Laubbaum (wie eine Linde oder Platane) kann an heißen Sommertagen bis zu 500 Liter Wasser verdunsten. Das kühlt die Umgebung ab.

- A: Eine Klimaanlage
- B: Fünf Klimaanlagen
- C: Zehn Klimaanlagen

Die Verdunstung von **500 Litern Wasser** entspricht energetisch ungefähr **313 kWh Kühlleistung pro Tag**. Eine typische Haushalts-Klimaanlage hat eine Kühlleistung von etwa **2–4 Kilowatt**. Läuft eine solche Anlage zehn Stunden, erzeugt sie ungefähr **20–40 Kilowattstunde Kühlleistung pro Tag**.

Quelle: <https://www.bund-naturschutz.de/natur-und-landschaft/stadt-als-lebensraum/stadtbaeume>

22. Wenn Sie den Stadtbäumen in einem heißen Sommer helfen wollen: Was ist die empfohlene Gießmenge pro Woche?

- A: 200 Liter
- B: Zehn Liter
- C: 100 Liter (ca. 10 Gießkannen, am besten auf einmal gießen)

Gießen Sie möglichst früh morgens oder am Abend. Dann verdunstet das Wasser weniger schnell.

Quelle: [Bäumen helfen](#)

23. Wer beim Kauf von einem Paket Papier von 500 Blatt Papier zu recyceltem Papier greift, spart...

- A: Etwa die Hälfte des Einkaufspreises.
- B: Zehn Prozent der Energie bei der jährlichen Papierherstellung in Deutschland.
- C: 5,5 Kilo Holz

Laut Umweltbundesamt schonen wir bei Verwendung von Recyclingpapier nicht nur den Baumbestand, sondern sparen zusätzlich Energie: 7,5 Kilowattstunden bei 2,5 Kilogramm Papier (entspricht ca. 500 Blatt) – genug, um 525 Tassen Kaffee zu kochen. Außerdem Wasser, CO₂ und Chemikalien. Aber Altpapier lässt sich nicht unendlich recyceln, sondern nur bis zu sechsmal. Großabnehmer von einer Palette Papier, das sind 100.000 Blatt mit einem Gewicht von 500 Kilo, können durch Wahl von Recyclingpapier bewirken, dass etwa zweieinhalb ausgewachsene Bäume mit einem Durchschnittsgewicht von 440 Kilo erhalten bleiben.

Quelle: https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/papier_-_wald_und_klima_schuetzen-reichert_1.pdf

Ernährung

24. Weniger Fleischkonsum hat positive Effekte:

- A: Auf die Gesundheit.
- B: Für das Klima, weniger Treibhausgasemissionen.
- C: Auf den Verbrauch von landwirtschaftlicher Nutzfläche.

25. Gutes Essen ist Lebensqualität! Wenn Sie sich für Fleisch entscheiden: Welche Wahl unterstützt auch unsere heimischen Wälder und die Artenvielfalt am meisten?

- A: Konventionelles Fleisch – schnell verfügbar und immer gleich im Geschmack.
- B: Heimisches Wildfleisch oder hochwertiges Biofleisch – ein natürliches Lebensmittel direkt aus dem Wald oder Weideland, das ohne weite Transporte oder Futtermittelimporte auskommt.
- C: Fleisch aus Übersee – besonders exklusiv durch den weiten Transportweg.

26. Welche pflanzlichen Produkte kann man essen, um den Proteinbedarf zu decken?

- A: Rüben wie Zuckerrüben, Möhren oder Radieschen.
- B: Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen.
- C: Getreide wie Weizen, Hafer oder Roggen.

27. In welchem menschlichen Gewebe wurde Mikroplastik bereits nachgewiesen?

- A: Blut
- B: Lunge
- C: Plazenta
- D: Alle genannten

Quelle: [Detection of microplastics in human tissues and organs: A scoping review - PubMed \(Global Health Journal\)](#)

28. Über welche Wege nehmen Menschen Mikroplastik auf?

- A: Nur über Lebensmittel.
- B: Nur über Trinkwasser.
- C: Nur über die Atemluft.
- D: Über Lebensmittel, Trinkwasser und die Atemluft.

Quelle: [Dietary and inhalation exposure to nano- and microplastic particles and potential implications for human health \(WHO\)](#)

Energie

29. Wie viel Energie können Sie durch eine nur um 1°C geringere Heiztemperatur einsparen?

- A: Drei Prozent
- B: Sechs Prozent
- C: Zehn Prozent

Das sind ca. 100 Euro pro Jahr für ein Einfamilienhaus und ca. 35–40 Euro pro Jahr für eine Wohnung.

Quelle: [Heizkosten sparen: Thermostat richtig einstellen und wechseln | Verbraucherzentrale.de](#)

30. Wie viel Energie spart die Herstellung einer Packung Recyclingkopierpapier (500 Blatt) im Vergleich zu Frischfaserpapier?

- A: Genug für 525 Tassen Kaffee.
- B: Genug für zwölf Waschgänge bei 60 °C.
- C: Genug für 833 Stunden Brenndauer einer LED-Lampe.

Alle Antworten sind richtig!

Die Produktion von einer Packung Recyclingkopierpapier im Vergleich zu einer aus frischen Holzfasern spart umgerechnet 7,5 Kilowattstunden Energie – das entspricht etwa:

- 500–550 Tassen Kaffee
- 833 Stunden LED-Licht einer regulären 9-Watt-Birne
- 10–13 Waschgängen bei 60 °C (0,6–0,75 kWh pro Waschgang)

Quelle: <https://www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/verwertung-entsorgung-ausgewahlter-abfallarten/altpapier>

Wohnen & öffentlicher Raum

31. Wie lässt sich Wohnraum effizient nutzen, um mit weniger Fläche Platz für alle zu schaffen?

- A: Gemeinschaftliche Raumnutzung – das Teilen von Flächen als Co-Working-Spaces oder Gemeinschaftsräume, um den individuellen Platzbedarf zu reduzieren und Ressourcen zu schonen.
- B: Ausschließliche Eigennutzung – die rein private Nutzung aller Räume, unabhängig von ihrer tatsächlichen Auslastung oder Leerstandszeiten.
- C: Großflächiger Neubau – das Errichten von überdimensionierten Wohnungen, um eine permanente Raumreserve zu schaffen.

32. Welche strategische Entscheidung der Stadtentwicklung trägt maßgeblich zur Steigerung der urbanen Lebensqualität im öffentlichen Raum bei?

- A: Die Revitalisierung, Pflege und multifunktionale Gestaltung von urbanen Grünflächen, Parks und Begegnungszonen zur Förderung der Biodiversität und des sozialen Zusammenhalts.
- B: Die Privatisierung und kommerzielle Erschließung zentraler Plätze durch Eventflächen und Außengastronomie zur Steigerung der ökonomischen Attraktivität des Stadtteils.
- C: Die flächendeckende Implementierung digitaler Überwachungssysteme und automatisierter Sensorik (Smart City Tech) zur Optimierung von Verkehrsflüssen.

Lustige & Aktivierungsfragen:

33. Wie viele Ihrer angemeldeten Newsletter lesen Sie wirklich?

(Ehrliche Selbsteinschätzung – ein Punkt für die ehrlichste Antwort!)

34. Blitz-Entscheidung: Eine Woche ohne Smartphone oder eine Woche ohne Heizung / Herd?

35. Was ist Ihre schönste Erinnerung an eine gemeinsame Aktivität mit Freunden oder Familie?

36. Wann haben Sie das letzte Mal etwas zusammen mit anderen Menschen gebaut/aufgeräumt/gekocht ...

Neue Mitglieder gewinnen

Nutzen Sie die Gelegenheit, mit Menschen ins Gespräch zu kommen und sie für den BUND zu begeistern. Weisen Sie dabei auf die verschiedenen Möglichkeiten hin, uns zu unterstützen – durch ehrenamtliches Engagement, eine Mitgliedschaft oder sogar beides.

Halten Sie am Infostand deshalb immer auch Materialien zur Mitgliedschaft bereit, zum Beispiel einen Mitgliedsantrag oder unseren Mitgliedschaftsflyer mit integriertem Antrag. Bestellen können Sie die Materialien ganz einfach über BUNDintern.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, auf dem Mitgliedsantrag den Namen Ihrer BUND-Gruppe einzutragen. So erhält Ihre Gruppe den ersten Jahresbeitrag vollständig. Außerdem vergibt der Bundesverband jedes Jahr attraktive Sachprämien für besonders viele neu gewonnene Mitglieder. Mehr Informationen finden Sie unter bund.net/mitgliedergewinnung.



Suffizienz ist mehr!

Indem wir weniger Energie und Material verbrauchen, schützen wir das Klima, unsere Natur und Umwelt. Und zugleich können wir unsere Lebensqualität steigern: Statt ständig nach mehr zu streben, konzentrieren wir uns auf das, was wirklich zählt – genug zu haben, gemeinsam mit anderen. Damit tragen wir zu einer Gesellschaft bei, die achtsam mit Mensch und Natur umgeht.



Mehr zum Thema Suffizienz:

www.bund.net/suffizienz

Förderhinweis

Dieses Projekt wurde gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUKN) und das Umweltbundesamt (UBA). Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages.



Bundesministerium
für Umwelt, Klimaschutz,
Naturschutz
und nukleare Sicherheit

Umwelt
Bundesamt

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.

Impressum

Bund für Umwelt und Naturschutz
Deutschland e.V. (BUND)
Bundesgeschäftsstelle
Kaiserin-Augusta-Allee 5 | 10553 Berlin
Tel. +49 30 27586-40 | bund@bund.net
Vorstandsvorsitz: Olaf Bandt
V.i.S.d.P.: Nicole Anton | Autorinnen:
Stefanie Kolb, Christine Wenzl |
Fotos: Stefanie Kolb (Titel), Jörg Farys
(Gärtnern, Streuobstwiesen), Björn
Obmann (Repair-Café), Stefanie Kolb
(Glücksrad), Kevin Münkel (Wildkatzen-
Glücksrad), Jörg Farys (BUND-Info-
stand), Stefanie Kolb (Anleitung
Zahlenkranz bauen), Jörg Farys (Frau mit
Apfelbaum | Layout: D. Rusch/dieprojek-
toren.de | Oktober 2026
www.bund.net

