

Ulrike Bruckmann, Jessika Knauer



Klima-Schutz für jeden Tag

Ein Ideen-Buch in Leichter Sprache



WIR MACHEN
ALLE MIT



Es geht
nur ohne

Inhalt

Vorwort	8
Kapitel 1: Gut für sich selbst sorgen	12
Wir spüren unseren Körper	16
Wir machen Yoga	26
Wir erleben die Natur	36
Kapitel 2: Freundlich zueinander sein	40
Wir hören aufmerksam zu	44
Wir geben uns gegenseitig Kraft	50
Kapitel 3: Über den eigenen Teller-Rand blicken	54
Wir kaufen klima-freundlich ein	58
Wir bauen ein Beet für zu Hause	62
Wir machen pflanzliche Brot-Aufstriche	68
Wir kochen mit Brot-Resten	74
Kapitel 4: Unsere Umwelt sauber halten	82
Wir sortieren unseren Müll	86
Wir machen Tücher mit Bienen-Wachs	94

Kapitel 5: Weniger kaufen, weniger brauchen 102

Wir kaufen bewusst ein 106

Wir machen Waschmittel selber 110

Wir machen Haut-Salbe selber 116

Kapitel 6: Sich mit anderen zusammen-tun 122

Wir machen ein Reste-Picknick 126

Wir laden zu einem Kleider-Tausch ein 128

Wir räumen im Park auf 130

Wir pflanzen gemeinsam Bäume 132

Unser Bild von der Zukunft 134

Wir sagen Danke **Schwere Sprache** 140

Über das Buch 142

Über die Autorinnen 144

Lieber Leser, liebe Leserin,

Die Erde ist unsere Heimat.

Hier haben wir sauberes Wasser und Luft zum Atmen.

Doch das Leben auf unserer Erde ist in Gefahr.

Der Grund dafür ist der Klima-Wandel.

Klima-Wandel bedeutet:

Das Klima auf der Erde verändert sich.

Der Klima-Wandel macht die Erde wärmer.

Der Klima-Wandel hat zum Beispiel diese Folgen:

- ◆ Die Seen und die Flüsse trocknen aus.
 - ◆ Das Eis am Nordpol und am Südpol schmilzt.
Dadurch steigt das Wasser im Meer an.
Das Wasser überflutet die Städte an den Küsten.
 - ◆ Es gibt immer mehr Natur-Katastrophen.
Eine Natur-Katastrophe ist zum Beispiel ein sehr starker Sturm.
- Das Leben auf der Erde wird dadurch immer schwerer.

Schuld am Klima-Wandel sind wir Menschen.

Wir können den Klima-Wandel noch stoppen.

Dafür muss sich aber schnell sehr viel verändern.

Nur so können wir das Klima und die Erde schützen.

Beim Klima-Schutz müssen alle Menschen mitmachen.
Jeder Mensch kann etwas dafür tun.
Die Politik muss strenge Regeln für den Klima-Schutz machen.
Betriebe müssen diese Regeln befolgen.
Wir können kleine Dinge in unserem Alltag verändern.

Für unser Buch haben wir viele kleine Ideen gesammelt.
Mit diesen Ideen können wir:

- ◆ uns selber besser kennen-lernen.
- ◆ gut zu anderen Menschen sein.
- ◆ uns klima-freundlich ernähren.
- ◆ unser Kauf-Verhalten verändern.
- ◆ unsere Umwelt sauber halten.
- ◆ uns mit anderen Menschen zusammen-tun.

Das Buch ist für mehr Klima-Schutz in unserem Alltag.
Es ist eine Einladung zum Mitmachen für alle Menschen.
Wir können für uns allein oder in einer Gruppe etwas machen.
Wir können jeden Tag ein bisschen machen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Warum gibt es den Klima-Wandel?

Der Grund für den Klima-Wandel sind zu viele Treibhaus-Gase in der Luft.

Treibhaus-Gase sind ein natürlicher Teil von der Luft.

Wir können sie nicht sehen.

Treibhaus-Gase speichern die Wärme von der Sonne.

Dadurch wird es auf der Erde wärmer.

Ohne Treibhaus-Gase wäre es auf der Erde sehr kalt.

Zu viele Treibhaus-Gase in der Luft sind schlecht.

Dadurch wärmt sich die Erde viel zu stark auf.

Der Mensch bringt sehr viele Treibhaus-Gase in die Luft.

Sie entstehen zum Beispiel beim Herstellen von Strom.

Flugzeuge und Autos geben Treibhaus-Gase in die Luft ab.

Die Tier-Haltung sorgt auch für viele Treibhaus-Gase.

Pflanzen fangen die Treibhaus-Gase aus der Luft ein.

Sie speichern die Treibhaus-Gase in ihren Blättern.

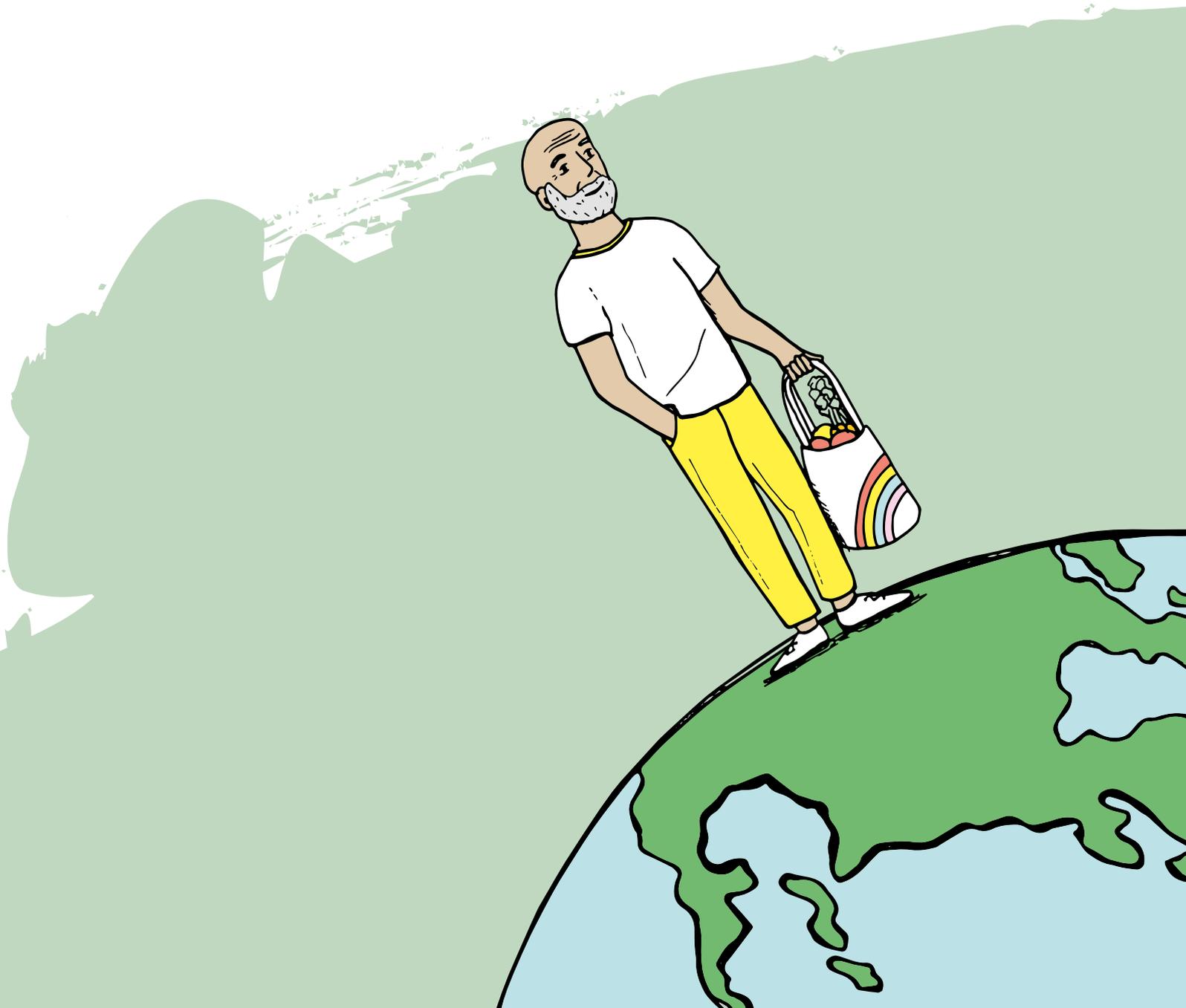
Sie verhindern also die Erd-Erwärmung.

Aber wir Menschen machen die Pflanzen kaputt.

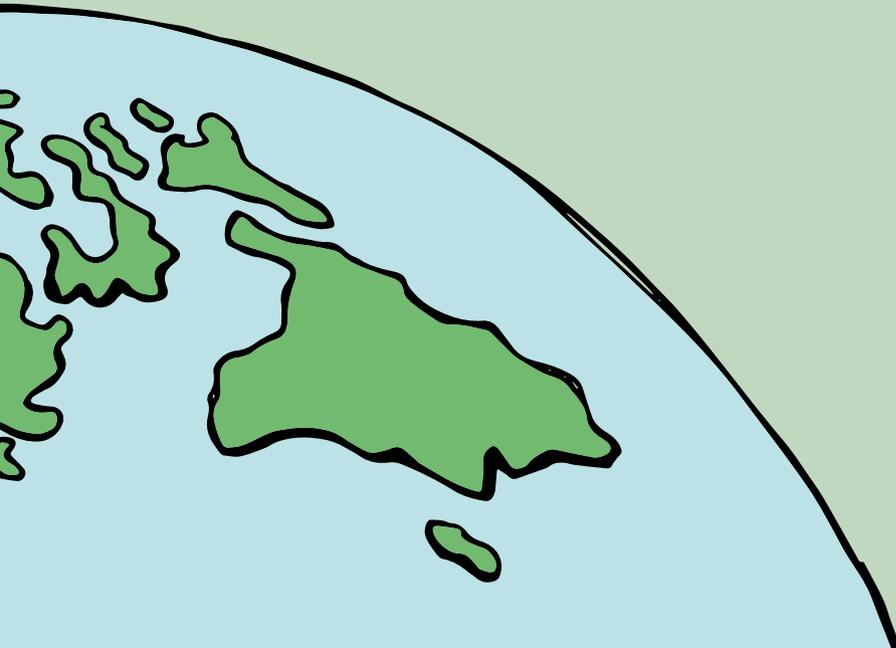
Wir bauen zum Beispiel Städte und Straßen.

Dafür fällen wir Menschen viele Bäume.

All das verändert unsere Erde und das Klima.



**Weniger kaufen,
weniger brauchen**



Weniger kaufen, weniger brauchen

In diesem Kapitel geht es um unseren Konsum.

Konsum bedeutet:

Wir kaufen oder verbrauchen Dinge.

Wir konsumieren viele verschiedene Dinge.

Manche Dinge brauchen wir jeden Tag zum Leben.

Wir brauchen zum Beispiel:

- ◆ Essen und Trinken zum Überleben
- ◆ ein Bett zum Schlafen
- ◆ Kleidung zum Schutz vor Kälte oder Regen

Andere Dinge brauchen wir nicht zum Leben.

Manche Menschen lieben zum Beispiel ihre Pflanzen.

Manche Menschen sammeln Post-Karten von ihren Reisen.

Solche Dinge machen unser Leben schöner.

Wir kaufen immer wieder neue Dinge ein.

Beim Einkaufen ist schwer zu erkennen:

- ◆ Was brauche ich wirklich?
- ◆ Was macht mein Leben schöner?
- ◆ Was kaufe ich nur wegen der Werbung?

Werbung ist in unserem Leben überall.
Werbung gibt es im Internet und auf den Straßen.
Durch die Werbung kaufen wir mehr.
Die Werbung macht immer neue Wünsche.
Die Werbung sagt:
Kaufen macht dich glücklich.
Das Glück nach dem Kaufen hält meistens nur kurz.
Die Werbung denken sich die Geschäfte aus.
Die Geschäfte möchten ihre Produkte an uns verkaufen.
Mit der Werbung machen sie uns auf die Produkte aufmerksam.

Viele Produkte können wir nur für eine kurze Zeit benutzen:

- ◆ Sie gehen schnell kaputt.
 - ◆ Wir können sie nur einmal benutzen.
 - ◆ Es gibt dafür keine Ersatz-Teile.
 - ◆ Wir können sie nicht reparieren.
- So kaufen wir immer wieder neue Dinge.

Zu viel Konsum ist schlecht für die Umwelt.
Der Konsum darf nicht immer weiter wachsen.
Darum müssen wir bewusst einkaufen.

Wir kaufen bewusst ein

Wir wollen weniger kaufen.

Vor dem Einkaufen können wir überlegen:

- ◆ Was brauche ich wirklich?
- ◆ Was ist wichtig für mich?

Das nennt man bewusstes Einkaufen.

Wir haben Tipps für bewusstes Einkaufen gesammelt.

Die Tipps helfen bei der Kauf-Entscheidung.

Tipp 1: Auf die eigenen Gefühle achten

Wir sollten nicht mit schlechter Laune einkaufen.

Mit schlechter Laune kaufen wir oft etwas als Trost.

Das nennt man Frust-Kauf.

Dieser Frust-Kauf verbessert unsere Laune.

Das gute Gefühl bleibt aber nur kurz.

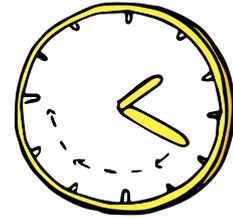
Vor dem Kaufen können wir uns fragen:

- ◆ Wie fühle ich mich gerade?
- ◆ Warum möchte ich etwas Neues kaufen?



Tipp 2: Mit dem Kaufen warten

Im Laden sehen wir manchmal schöne Dinge.
Wir würden sie am liebsten sofort kaufen.
Es ist aber besser zu warten.
Wir können erst eine Runde spazieren gehen.
Wir können noch eine Nacht darüber schlafen.
So können wir herausfinden:
Was möchte ich wirklich haben?



Tipp 3: Eine Wunsch-Liste schreiben

Wir können eine Liste mit unseren Kauf-Wünschen schreiben.
Wir können überlegen:

- ◆ Was kaufe ich wann?
- ◆ Welcher Wunsch ist mir besonders wichtig?
- ◆ Welcher Wunsch kann warten?



So kaufen wir weniger auf einmal.
Manchmal ändern sich Wünsche mit der Zeit.

Tipp 4: Dinge gebraucht kaufen

Viele Dinge können wir gebraucht kaufen:

- ◆ gebrauchte Wasch-Maschinen
- ◆ gebrauchtes Geschirr
- ◆ gebrauchte Kleidung

Die gebrauchten Dinge kosten weniger.

Sie sind auch viel umwelt-freundlicher.

Denn wir brauchen dafür keine neue Materialien.



Tipp 5: Dinge miteinander teilen

Eine wichtige Frage vor dem Kaufen ist:

Wie oft benutze ich etwas?

Manche Dinge benutzen wir nur selten oder kurz.

Solche Dinge können wir ausleihen.

Man kann zum Beispiel:

- ◆ eine Bohr-Maschine von Nachbarn leihen.
- ◆ eine Leiter an einen Freund verleihen.



Tipp 6: Alte Dinge reparieren

Manche Dinge benutzen wir oft und gern.
Dadurch gehen sie irgendwann kaputt.
Kleidung bekommt zum Beispiel Löcher und Flecken.
Oft können wir Kleidung selber reparieren.
In vielen Städten gibt es Reparatur-Cafés.
Dort helfen sich Menschen gegenseitig bei der Reparatur.
Manchmal ist die Kleidung schwer zu reparieren.
Dann kann man sie in eine Schneiderei bringen.



Tipp 7: Dinge miteinander tauschen

Für viele Dinge gibt es heute Angebote zum Tauschen.
Es gibt zum Beispiel Tausch-Märkte für Kleidung.
Es gibt auch Online-Tausch-Börsen.
Dort können wir Dinge mit anderen Menschen tauschen.
Wir können unsere Arbeit gegen etwas anderes tauschen.
Wir können zum Beispiel anderen Menschen im Garten helfen.
Für unsere Arbeit bekommen wir etwas zurück.
Das kann zum Beispiel Gemüse aus dem Garten sein.



Wir machen Waschmittel selber

Es gibt viele verschiedene Waschmittel:

- ◆ Voll-Waschmittel für weiße Wäsche
- ◆ Fein-Waschmittel für feine und empfindliche Stoffe
- ◆ Waschmittel für Kleidung aus Wolle oder Seide

Manche Waschmittel sind schlecht für die Umwelt.

Sie lassen sich schwer aus dem Wasch-Wasser heraus-filtern.

So gelangen sie in die Seen und Flüsse.

Dort können sie der Umwelt schaden.

Schlecht für die Umwelt sind zum Beispiel Hygiene-Waschmittel.

Hygiene-Waschmittel töten Krankheits-Erreger.

Sie sollen unsere Wäsche besonders sauber machen.

Das ist aber nicht notwendig.

Für schmutzige Wäsche reicht eine Koch-Wäsche.

Koch-Wäsche ist Waschen bei 90 Grad.

Zum Waschen können wir natürliches Waschmittel verwenden.

Natürliches Waschmittel können wir einfach selber machen.

Es macht die Wäsche genauso sauber wie gekauftes Waschmittel.

Es ist besser für die Umwelt.

Es kostet viel weniger Geld.



Rezept: Waschmittel aus Kernseife

Kernseife ist eine natürliche Seife.

Menschen stellen sie seit vielen 100 Jahren her.

Sie enthält keine Zusatz-Stoffe wie Parfüm oder Farbe.

Wir können mit Kernseife:

- ◆ unsere Hände waschen.
- ◆ das Holz von unseren Möbeln pflegen.
- ◆ unsere Wäsche waschen.

Waschmittel aus Kernseife ist einfach zu machen.

Mit dem Waschmittel können wir fast jede Kleidung waschen.

Nur Wolle und Seide brauchen ein anderes Waschmittel.

Wolle und Seide können wir mit normalem Shampoo waschen.

Für unser Rezept verwenden wir vegane Bio-Kernseife.

Vegan bedeutet:

Die Seife ist ohne tierisches Fett.

Sie enthält nur Pflanzen-Öle.

Für einen Wasch-Gang reicht 1 Ess-Löffel Waschmittel.

Das Waschmittel geben wir in das Waschmittel-Fach.

Bei sehr schmutziger Wäsche nehmen wir 2 Ess-Löffel Waschmittel.

Wir brauchen:

- 1 feine Reibe
- 1 Schneide-Brett
- 1 Schüssel
- 1 Ess-Löffel
- 1 großes Glas mit Deckel
- 100 Gramm Kernseife
- 150 Gramm Natron
- 100 Gramm Soda

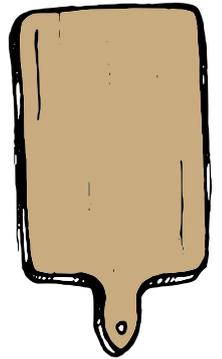
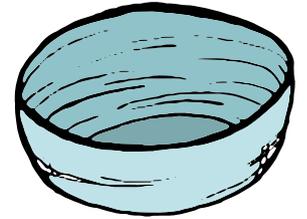
Kernseife, Natron und Soda sind alte Hausmittel.

Hausmittel bedeutet:

Die Menschen benutzen sie schon sehr lange zu Hause.

Sie benutzen sie zum Beispiel zum Putzen.

Kernseife, Natron und Soda gibt es im Super-Markt.





Schritt 1

Wir nehmen das Schneide-Brett und die Reibe.
Wir reiben die Kernseife ganz fein.
Am besten nehmen wir die feinste Seite von der Reibe.
Die Kernseife-Raspeln geben wir in die Schüssel.



Schritt 2

Jetzt messen wir das Soda ab.
Das können wir mit einer Küchen-Waage machen.
Oder wir nehmen einen Ess-Löffel.
Auf einen Ess-Löffel passen etwa 10 Gramm.
Das bedeutet:
Wir brauchen 10 Ess-Löffel Soda.
Das Soda geben wir in die Schüssel.

Klima-Schutz ist eine große Aufgabe.
Wir können diese Aufgabe schaffen.
Dafür müssen alle Menschen mitmachen.

Dieses Buch möchte genau das erreichen.
Deshalb ist es in Leichter Sprache geschrieben.
Es ist eine Einladung an alle Menschen.
Es ist eine Einladung zum Mitmachen.
Das Buch enthält viele Ideen zum Nach-Machen.

Mit dem Buch können alle Menschen:

- ◆ mehr über Klima-Schutz lernen.
- ◆ allein oder mit anderen Menschen Neues ausprobieren.
- ◆ jeden Tag etwas für den Klima-Schutz tun.

