

GENUG GEWARTET!

Ein Magazin der Grandparents for Future



Biodiversität

Ausgabe 4 (August 2023)

Bio... Biodi... Biodiwas?

Dinge, deren Bezeichnungen schon schwer auszusprechen sind, haben es schwer. Dinge, die dann so komplex sind, dass deren Schutz kompliziert und gar nicht so einfach ist, wie man sich das wünscht, haben es gleich noch mal schwerer.

Die Biodiversitätskrise, sprich die Krise der Artenvielfalt, ist neben der Klimakrise die größte Herausforderung unserer Zeit. Und während die meisten Menschen sich der Klimakrise bewusst sind, passiert das Artensterben eher im Schatten der Aufmerksamkeit. Einige Forscherinnen und Forscher sprechen sogar davon, dass es die noch viel größere Krise und Bedrohung im Vergleich zur Klimakrise ist. Der drastische Schwund vieler Tier- und Pflanzenarten ist der größte seit dem Artensterben in der Kreidezeit, als die Dinosaurier lebten. Bis zu einer Million Tierarten könnten in den nächsten Jahren und Jahrzehnten aussterben. Eine Zahl mit 6 Nullen – eine unglaubliche Vorstellung.

Auf jeden Fall hängen die Klima- und die Biodiversitätskrise miteinander zusammen: Je wärmer es wird, desto mehr Naturkatastrophen ereignen sich. Und dadurch steht den Tier- und Pflanzenarten immer weniger Lebensraum zur Verfügung.

Der niedliche Eisbär hat zwar noch eine Lobby und wir Menschen sind auch durch das Sterben der Bienen oft beunruhigt, wie im Interview mit dem Imker René Schieback aufgezeigt wird. Aber das Verständnis für die Dramatik des Verlustes z. B. von Ameisenarten ist viel schwerer zu vermitteln.

Und dennoch hängt alles miteinander zusammen. Wie beim Spiel Jenga kann man eine Weile Bausteine herausziehen, ohne dass gleich der ganze Turm einstürzt, aber irgendwann wackelt der einst so mächtige und schöne Turm und bricht zusammen.

Die bunte Vielfalt der Arten, der Genuss, der beim Spaziergehen und Beobachten entsteht, wie Sonja Withelm von den Health for Future in ihrem Artikel beschreibt, kann entschleunigen und unsere Gesundheit fördern. Ein „Sonnenblumenmann“ wie in Hannah Prinzs Geschichte zu sein, führt Generationen zusammen und schützt Tier- und Pflanzenarten, unsere Umwelt und damit auch uns.

Lassen Sie uns also die zwei größten Krisen unserer Zeit zusammendenken, uns für die Tier- und Pflanzenwelt einsetzen und damit für ein gesundes Leben für uns selbst. Lassen Sie die Umwelt im Kleinen in Ihrer unmittelbaren Umwelt erblühen (Ideen und Tipps finden Sie unter „Wussten Sie schon?“). Wie Sie Ihre Mitmenschen dazu bewegen können, die Krisen zu verstehen und ernst zu nehmen, erfahren Sie im Artikel der Psychologists for Future. Und setzen Sie sich auf politischer Ebene dafür ein, dass ein Rahmen geschaffen wird, der es uns und unseren Mitlebewesen ermöglicht, ein gutes Leben auf diesem einzigartigen Planeten zu führen.

Bianca Rodenstein
(Psychologists for Future)

I N H A L T

- 2 Editorial
- 4 Die bunte Vielfalt
- 6 Gifte gegen Vielfalt
- 8 Klimagefühle
- 10 Eine Schule im Einsatz für den Artenschutz
- 12 Über Krisen sprechen
- 13 Der Weg (zurück) in eine lebenswerte Zukunft
- 14 Rote Klimakarte
- 16 100 Dinge, die du für die Erde tun kannst (Buch-Rezension)
- 17 Die Känguru-Comics
- 18 Wussten Sie schon?
- 19 Der Sonnenblumenmann
- 20 »Nur was man kennt, kann man auch schützen« (Interview)
- 21 Beeren-Joghurt-Eis (Rezept)
- 22 Essen statt spritzen
- 23 Flammkuchen (Rezept)

Impressum:

Parents for Future Deutschland e. V.
Grevenweg 89
20537 Hamburg
Vorstand: Kristian Heckel,
Johannes Wittlinger
🌐 www.ParentsForFuture.de
✉ genug-gewartet@ParentsForFuture.de

Redaktion:

Pascal Engel, Bianca Rodenstein,
Hedwig Walter, Michael Meißer,
Judith Benken, Ingrid Grobrügge,
Katrin Asmuss

Eine Möglichkeit, unsere Arbeit mit Spenden zu unterstützen, sowie weitere Informationen und Quellen zu den Artikeln finden Sie auf unserer Webseite:

www.ParentsForFuture.de/Genug-Gewartet

Grandparents for Future sind ein Teil der Parents for Future

Grafik & Layout:

Manuel Viergutz (auf Basis von Anna Mitscha, Pauline Niederer, Frederik Adelman von Ausgabe 3)



Höchste Ökoeffektivität
Cradle to Cradle™ zertifizierte
Druckprodukte von Lokay

Die bunte Vielfalt – Ein kostbarer Schatz



Erinnern Sie sich daran, wie es ist, barfuß über eine Wiese zu laufen und das Gras unter den Füßen zu spüren?

Die Augen zu schließen und den Geräuschen um sich herum zu lauschen?

Es raschelt, zirpt und brummt. Es knirscht, knistert und knackt. Über Ihnen ertönt der trillernde Gesang einer Feldlerche. Und in diesem Moment wissen Sie: Die vielfältige Schönheit des Lebens ist ein Geschenk, ein kostbarer Schatz, den zu hüten es sich lohnt. Denn leider gibt es viele Räuber, die versuchen ihn zu stehlen.

Doch welche Räuber sind es, die einige Arten an den Rand des Abgrunds drängen und ihre Existenz in Frage stellen?

Es sind von Menschenhand herbeigeführte Schwierigkeiten, mit denen sich immer mehr Lebewesen konfrontiert sehen. Die Hauptursache für den Verlust der Biodiversität liegt in der Zerstörung von Lebensräumen. In den Regenwäldern der Erde sind etwa die Hälfte aller Tier- und Pflanzenarten zu Hause, aber gerade hier werden viele Waldgebiete dem Erdboden

gleichgemacht. Mit dem Verlust der Biodiversität geht jedoch auch sehr viel Wissen verloren: Ein Viertel der Inhaltsstoffe in Medikamenten entstammt den Regenwaldpflanzen und 70 % der Krebsmedikamente basieren auf natürlichen Substanzen, die der Natur entnommen wurden. Medikamente entstehen nicht einfach so in den Köpfen von Forschern. Erst durch die Vielfalt der Natur werden Menschen dazu inspiriert, Neues zu finden und zu entwickeln.

Auch in Deutschland verschwinden immer mehr Arten. Hierbei spielen trockengelegte Moore, trockene Wälder und zu viel Bodenversiegelung eine große Rolle. Die Krefelder Studie zeigt, dass zwischen 1989 und 2015 die Biomasse der Insekten um 75 % zurückgegangen ist. Die Insekten wiederum sind Futter für Vögel, so dass auch der Gesang der Feldlerche immer seltener zu hören ist. Zudem sind Insekten wichtig dafür, dass wir Kaffee, Tee und Obst ernten können. Jede auch noch so kleine Art hat also eine Bedeutung, sie

ist Teil eines größeren Ganzen! Auch im Körper ist die Artenvielfalt wichtig für die Gesundheit. Insgesamt trägt der menschliche Körper mehr Bakterien und Mikroorganismen mit sich spazieren als eigene Zellen. Die Anzahl der Mikroorganismen ist hierbei weniger entscheidend für die Gesundheit, viel entscheidender ist eine große Artenvielfalt.



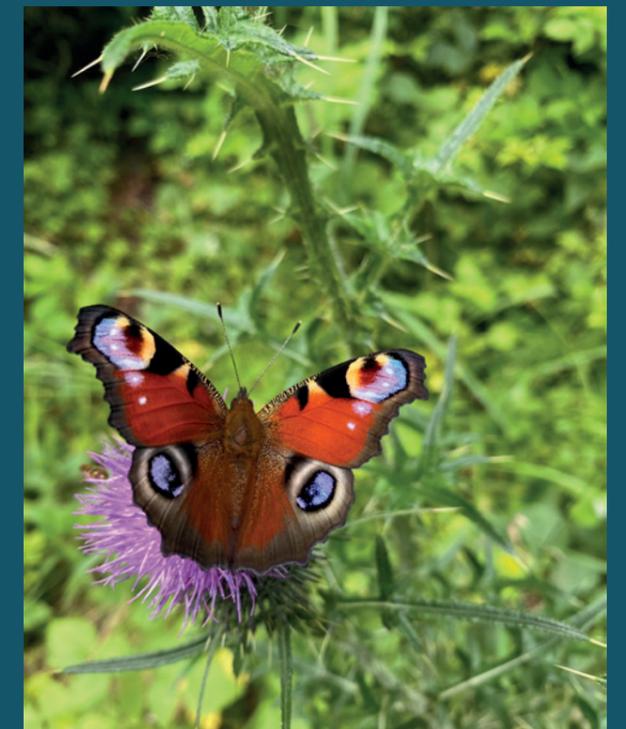
Was kann man also tun, um die Vielfalt zu schützen?

Da gibt es reichlich Möglichkeiten: Man kann einen Blühstreifen im eigenen Garten anlegen, eine Ecke des Gartens von Wildpflanzen bewachsen lassen oder ein Insektenhotel aufstellen. Man kann sich in einer Naturschutzorganisation engagieren (wie dem NABU) und dort andere Menschen kennenlernen, denen es ebenfalls ein Anliegen ist, die Vielfalt zu schützen. Oder Sie können einen Spaziergang mit Ihrem Enkelkind machen, bei dem Sie ihm die Schönheit der Natur zeigen, den Vögeln lauschen, den großen Ameisenhögel bestaunen. Denn gerade dieses Gefühl

des Staunens, das kleine Kinder mit sich auf die Welt bringen, trägt so viel Kraft in sich, da es erkennt, dass das Leben ein wahres Wunder ist!

Und während Sie das Gras unter den Füßen spüren, begreifen Sie, wie zerbrechlich das Leben ist. Sie begreifen, dass die Artenvielfalt in Gefahr ist, und dass diese Gefahr durch menschliches Handeln verursacht wird. Deswegen kann eine Veränderung des menschlichen Handelns auch die Lösung für einen stärkeren Artenschutz sein. Jede Art ist wichtig, so wie jede einzelne Zelle in Ihrem Körper wichtig ist. Ein Geschenk, ein Schatz, den zu hüten es sich lohnt. Für sich selbst und für alle Generationen, die nach Ihnen auf dieser Erde geboren werden!

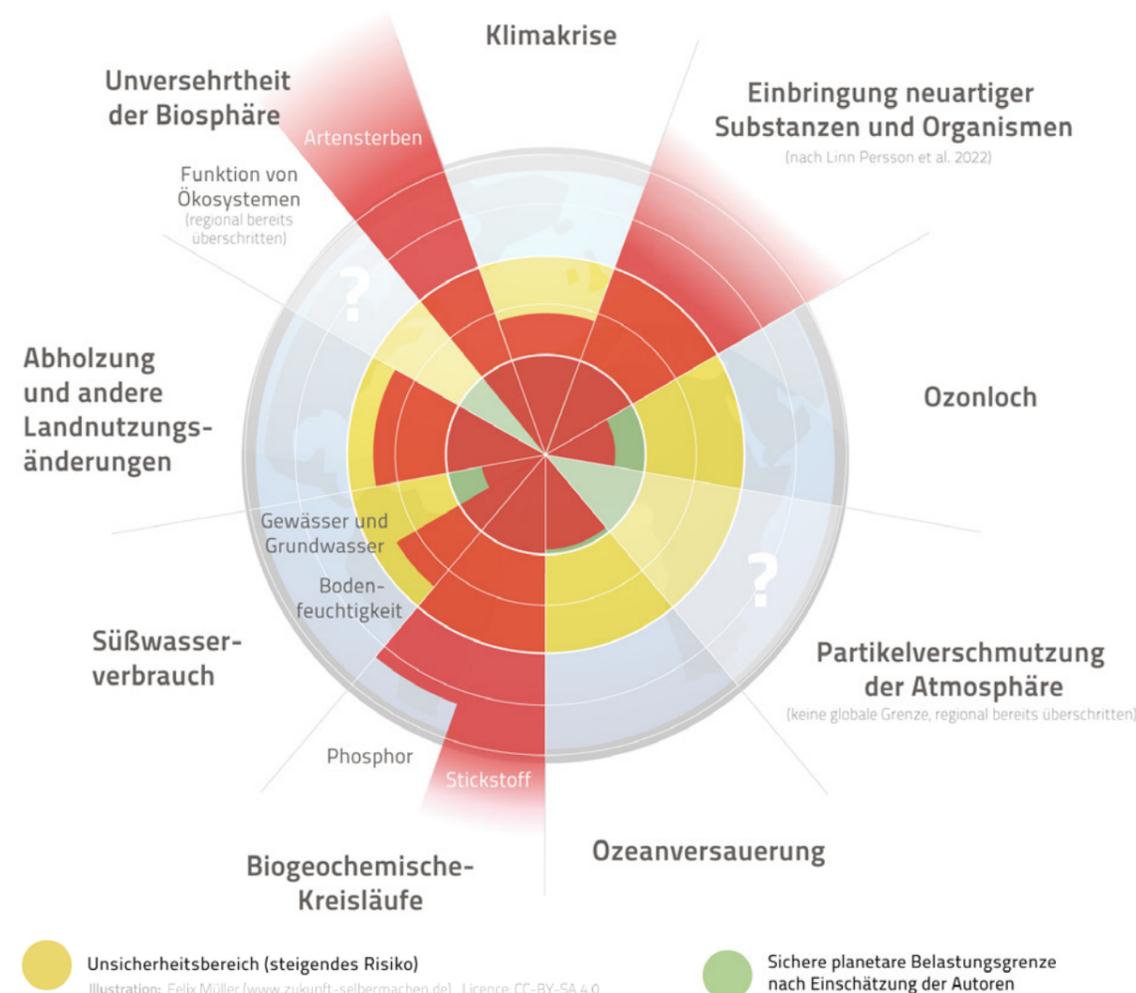
Sonja Withelm (Health for Future)



Gifte gegen Vielfalt

Ökologische Belastungsgrenzen

nach Will Steffen et al. 2015 / Linn Persson et al. 2022 / Wang-Erlandsson et al. 2022



Die schlechte Nachricht zuerst: Seit vielen Jahrzehnten verändern wir die Sphäre des Lebens, die Biosphäre der Erde, sodass die Vielfalt schwindet. Wir öffnen einst geschlossene Kreisläufe, wir setzen Kunstdünger und Pestizide in großen Mengen ein. Wir tun dies nicht, weil wir zerstören wollen, sondern weil es aus ökonomischen Gründen aktuell sinnvoll ist. Würden die Gifte ein Preisschild erhalten, welches ihre Schäden angemessen deutlich macht

- unsere Welt und unser Tun wären ein anderes. Werfen wir einen Blick auf Pestizide, die dem Begriff nach das Leben töten sollen, was unerwünscht ist. Im Gegensatz dazu steht der irreführende Werbebegriff Pflanzenschutzmittel: Die Gifte schützen nicht, sie sind kein Schutzschirm, der sich um die Kulturpflanzen legt. Sie wirken nur vorbeugend, nicht heilend: Schädlinge, Pilze und unerwünschte Pflanzen müssen getötet werden, bevor sie sich negativ auf

die Kulturpflanzen auswirken. Somit handelt es sich bei Pestiziden um die einzigen Gifte, die willentlich flächendeckend ausgebracht werden. Und sie finden sich auch überall: im Boden, im Wasser, in der Luft und damit auch in unseren Lebensmitteln und unseren Körpern. Kein Schutzgebiet ist geschützt, kein Lebewesen auf der Erde kann den Wirkungen entkommen.

Mit dem Wissen wächst der Zweifel und damit eine zivilgesellschaftliche Bewegung gegen die Gifteinsätze. So unterschrieben EU-weit 1,7 Mio. Menschen für die Initiative des Bündnisses „Bienen und Bauern retten“ u.a. für die Forderung, schrittweise aus synthetischen Pestiziden auszusteigen.

Die gute Nachricht: So langsam kommt Licht ins Dunkel der Gifanwendungen. Das Umweltinstitut München konnte kürzlich eine große Zahl von Aufzeichnungen zu Anwendungen im Apfelanbaugebiet Vinschgau, Südtirol, auswerten. Die ermittelten Daten offenbaren, was der sogenannte "integrierte Anbau" wirklich ist: durchschnittlich 38 Giftmischungen pro Jahr auf Äpfel, Bäume und die gesamte Mitwelt. Diese Giftlast verändert das gesamte Ökosystem, indem es zu einer Selektion kommt: Wenige Lebewesen überleben die Giftduschen, einigen Mikroben gelingt es sogar, sich von Giften zu ernähren. Viele der eingesetzten Gifte werden jedoch nur sehr langsam abgebaut und reichern sich dadurch in der Nahrungskette an. Je höher ein Lebewesen in der Nahrungskette steht, desto größer ist die Menge Gift, die es über seine Nahrung aufnimmt. Somit werden langfristig z.B. Blattläuse

weniger vernichtet als deren Fressfeinde. Diese Selektion begünstigt Massenausbreitungen bestimmter Lebewesen - was nicht selten mit noch mehr Gift verhindert werden soll.

In Deutschland können alle Menschen seit 2021 Informationen zu Giftausbringungen von den Pflanzenschutzdiensten der Länder als sogenannte Umweltinformation beantragen. Ein Gericht hatte klargestellt, dass Informationen über eingesetzte Pestizide keine Geschäftsgeheimnisse, sondern Umweltinformationen sind, auf die die Zivilgesellschaft unbeschränkten Zugang haben muss.

Ein wesentlicher Vergiftungspfad wurde bisher seitens der Behörden komplett unterbewertet: die Luft. In der Studie "Urinale" wurde 2015 der Urin von über 2000 Menschen auf seinen Gehalt des Pestizids Glyphosat untersucht. Die Auswertung zeigte, dass der Glyphosatgehalt nicht mit den Ernährungsgewohnheiten korreliert: Auch Menschen, die sich vorwiegend "bio" ernährten, schieden Glyphosat aus. Daher sammelten zwischen 2014 und 2017 Menschen in ganz Deutschland genutzte Luftfiltermatten, nahmen zudem Proben von Baumrinden und Bienenstöcken. Die anschließende Untersuchung auf Pestizidrückstände zeigte, dass die Gifte in der Luft überall vorhanden sind und damit auch deren Eindringen in Schutzgebiete zu erklären ist.

Dr.-Ing. Michael Meißer (Farmers for Future)

Klimagefühle



Kennen Sie das, wenn Sie sich angesichts der Lage der Welt ganz klein und machtlos fühlen? Wenn Sie denken, dass Sie gar nichts verändern können, egal wie sehr Sie sich anstrengen? Ich kenne solche Momente der Verzweiflung gut, an denen die Hoffnungslosigkeit sich breit macht und den kleinen Erfolgen und guten Nachrichten keinen Platz mehr lässt.

Im Jahr 2021 war ich bereits seit fast 10 Jahren in verschiedensten Projekten aktiv. Und hatte das Gefühl, trotzdem nichts bewegt zu haben. Bei mir haben sich kleine Frustrationen schleichend aufgebaut und summiert. Bis sie mich gefühlt gelähmt hatten. Ich hatte keine Lust mehr, Zeugin davon zu sein, dass die Welt gegen die Wand gefahren wird. Ich fühlte mich permanent lustlos, kraftlos, müde. Am liebsten wäre ich einfach davongeflogen, in die Karibik, und hätte an all die Klimasorgen nicht mehr gedacht. (Auch nicht daran, dass ein Flug in die Karibik nicht wirklich

meine Anstrengungen in Sachen Nachhaltigkeit unterstützt).

Aber weil ich nicht gelernt hatte, meine Gefühle zu erforschen, meinen innersten Bedürfnissen nachzugehen, machte ich weiter, wie ich es kannte. Ich gab weiter Vollgas in den verschiedenen Projekten, machte fast keine Pausen. Was mir verloren ging, war die Begeisterung und ganz langsam auch das innere Brennen für eine bessere Welt, das mich doch immer ausgemacht hatte.

Und dann stieß ich zufällig aufs Meditieren. Und damit auch darauf, wie mein Engagement und meine Gefühle zusammenhängen. Ich entdeckte den Klimaschmerz, die Klimaangst und die Klimawut, die in mir feststeckten. Dabei lernte ich ganz erstaunt: Ich brauchte diesen Klimagefühlen nur ein wenig Raum zu geben und schon ging es mir besser! Beflügelt von dieser Erfahrung, fing ich an, mit an-

deren Menschen darüber zu sprechen und konnte meine Vermutung schnell bestätigen: Ich war nicht allein mit meinen Klimagefühlen. Mir das bewusst zu machen, löste mich nicht nur aus einem Gefühl der Isolation im Klimaschmerz, sondern machte mir auch Hoffnung: Wenn Menschen nur ins Fühlen kämen, würden sie vielleicht wachgerüttelt werden und die

Gefühle würden sie vielleicht ins Handeln bringen – und es würde mehr Verständnis untereinander geben.

Nach einigen Büchern, Seminaren, Tagungen und mehr gründete ich das Projekt „Klimagefühle“. Seitdem ist eine kleine, aber sehr feine Online-Community entstanden. Diese Community soll langfristig nicht nur auf Instagram bestehen, sondern auch in echten Workshops und Klimaaktionen. Denn Handeln gegen die Klimakrise ist die beste Medizin gegen Klimaangst!

Damit Menschen in ein nachhaltiges, gesundes Engagement kommen, brauchen die Klimagefühle Raum. Dafür muss es normaler werden, über Klimagefühle zu sprechen. Welche Gefühle kommen bei Ihnen auf, wenn Sie an die Lage der Welt denken? Sprechen Sie doch beim nächsten Abendessen mit Menschen Ihrer oder anderer Generationen darüber. Das kann verbinden und eine Grundlage für mehr gegenseitiges Verständnis schaffen!

Schauen Sie gerne mal vorbei beim Instagram-Kanal @klimagefühle!
Nele Nopper



Eine Schule im Einsatz für den Artenschutz



Geht Ihnen das manchmal auch so? Dass das mit dem Artenschutz und der Biodiversität so schrecklich komplex klingt und Sie gar nicht wissen, wo Sie im Einzelnen ansetzen sollen?

Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte des Ignaz-Günther-Gymnasiums im oberbayerischen Rosenheim haben darauf ganz konkrete Antworten gefunden. Seit 2019 setzen sie im Rahmen des Arbeitskreises „Nachhaltige Schule“ Projekte zum Umwelt- und Klimaschutz um, von denen wir hier drei exemplarisch vorstellen möchten.

Bienenwiesen

Eine Idee, die die Kinder und Jugendlichen seit 2020 direkt auf dem Schulgelände verwirklichen, ist die Anlage einer Blumenwiese, die Nahrung für heimische Insekten wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge bietet.



Ein Blumentrog wird zusammengebaut und anschließend mit Wildkräutern bepflanzt. Regelmäßige Pflege ist wichtig: alte Wurzelstöcke werden entfernt und weitere Frühblüherzwiebeln von Krokussen, Narzissen, Tulpen etc. eingegraben. Entlang der Blühwiese werden Blumenbestimmungstafeln aufgestellt. So werden auch Vorbeikommende in das Projekt eingebunden.

Moore

Ein weiteres Projekt führte die Schülerinnen und Schüler weg vom Schulgelände hinaus ins „Egelseemoos“, ein in der Nähe von Rosenheim gelegenes Durchströmungsmoor. Dort helfen sie gemeinsam mit Fachleuten des Bundes für Umwelt-

und Naturschutz (BUND) und dem Biodiversitätsbeauftragten der Stadt Rosenheim bei Pflegemaßnahmen zum Erhalt der Moorlandschaft.



Der Tümpel wird von Algen und Wasserpflanzen befreit, damit der Sauerstoffgehalt im Wasser durch deren Zersetzung nicht zu stark absinkt und Unken (z. B. die dort ansässige seltene Gelbbauchunke) Platz für ihre Laichablage haben. Mit Hilfe von Totholz und Ästen werden Unterschlüpfe für Tiere wie Mooreidechsen und Moorfrösche geschaffen.

Nistkästen

Um die „Wohnungsnot“ unter den Wildtieren zu lindern, verbrachten engagierte Schülerinnen und Schüler einen Freitagnachmittag im Januar 2023 damit, 40 Nistkästen für Vögel und andere Tiere zusammenzubauen. Diese wurden dann Anfang Februar pünktlich vor Beginn der Brutsaison in Kooperation mit dem Umwelt- und Grünflächenamt der Stadt Rosenheim an geeigneten Stellen innerhalb der Stadt aufgehängt.



Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Klassen tüfteln zusammen und hantieren mit Schrauben und Akkuschauber. Stare, Meisen, Spatzen, aber auch Turmfalken, Fledermäuse und Eichhörnchen dürfen sich über ihre neuen Nistmöglichkeiten freuen.

Für ihren Einsatz wurde die Schule bereits mehrfach gewürdigt, zuletzt mit der Auszeichnung zur „Umweltschule in Europa/ Internationale Nachhaltigkeitsschule“. Vor allem aber bringen die Projekte den Jugendlichen jede Menge Spaß und stärken das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Schulfamilie.

Hedwig Walter (Psychologists for Future)



Über Krisen sprechen?!



Ein Nachbar, der von seiner dritten Flugreise im letzten Jahr erzählt. Eine Verwandte, die meint, es komme auf ein paar mehr Insekten oder weniger doch nicht an. Wenn ich so etwas höre, bin ich mindestens irritiert, wenn nicht wütend. Ich will etwas sagen. Aber was? Und wie? Und gleichzeitig denke ich: »Du isst doch selbst auch noch ab und zu Fleisch!« **Über die Klimakrise zu sprechen, ist nicht einfach. Die Krise ist so groß und ihre Konsequenzen sind so bedrohlich, das ist schwer auszuhalten. Aber die Krise betrifft uns alle und darüber zu sprechen, kann uns dabei helfen sie zu überwinden.**

Menschen erleben immer wieder, dass die Klimakrise verharmlost, vermieden oder sogar verleugnet wird. Und zwar im Gespräch mit anderen als auch mit sich selbst. Wie kann man ein Gespräch darüber aber trotzdem führen? Was kann helfen, damit es möglichst gut läuft? Hier ein paar Tipps von den Psychologists for Future.

① Auf das **Timing und die Atmosphäre** achten: In einer entspannten Atmosphäre mit etwas Zeit lässt es sich besser über schwierige Themen sprechen.

② **Gemeinsame Werte** ansprechen: Auch das Gegenüber möchte vielleicht eine lebenswerte Umgebung z. B. für Kinder und Enkel erhalten?

③ Verständnis für die **Mechanismen der Verharmlosung, Vermeidung und Verleugnung** aufbauen: Wie schon erwähnt, sind die Konsequenzen der Krise so bedrohlich und umfassend: Da hilft es uns Menschen, uns mit diesen Mechanismen davon zu distanzieren. Indem wir z. B. manches verdrängen, schützen wir uns vor lähmenden Gefühlen wie beispielsweise

dauerhafter Überforderung oder permanenter Angst. Gleichzeitig darf das nicht zu oft geschehen. Wenn wir nie richtig hinsehen, können wir die Klimakrise nicht lösen. Ganz im Gegenteil, dann machen wir so weiter wie bisher und es wird schlimmer.

④ Schließlich sollte man **die gute Wirkung eines solchen Gesprächs nicht unterschätzen**, auch wenn das Gegenüber dies am Ende nicht rückmeldet. Oft bleibt mehr »hängen« als im Gespräch direkt mitgeteilt wird.

Diese Punkte gelten übrigens ebenso für die gesellschaftliche Kommunikation zu diesen Themen. Medien, Politik und Öffentlichkeit spielen hierbei eine große Rolle und wir rufen die Verantwortlichen dazu auf, die Kommunikation hierzu zu reflektieren. Die Psychologists for Future haben einen Medienleitfaden verfasst, welcher dieses Thema aufgreift (www.medienleitfaden-klima.de). Für eine wirksame Veränderung muss politisch und gesellschaftlich ein Rahmen dafür geschaffen werden, Nachhaltigkeit zum Standard zu machen. Lasst uns darüber in Austausch kommen, wie das gelingen kann.

Lea Stupan & Carla Cuvelier
(Psychologists for Future)



Der Weg (zurück) in eine lebenswerte Zukunft



Was wäre, wenn wir Menschen den Mut hätten, der Natur in unserem Lebensraum die Pforten zu öffnen? Wenn wir bewusst Raum schaffen würden, dem wir unsere Kontrolle entziehen und andererseits Räume, die wir selbst kreativ mit den Requisiten der Natur gestalten würden? Jeder unserer Wege könnte sich heilsam anfühlen, wenn uns zu Fuß oder mit dem Fahrrad die saubere Luft, ein frischer Wind und eine grüne Allee begleiteten; oder wenn wir in Bus, Bahn oder Auto sitzend aus dem Fenster eine grüne (Stadt-)Landschaft beobachten könnten, die uns in ihrer Vielfalt und Farbenpracht satt macht.

Wie wir uns die idealen Umstände zum Leben ausmalen, ist individuell. Es sind unser Schönheitsempfinden, unser gesellschaftliches Verständnis, die Prägungen aus Kindheit und Jugend und die ganz eigenen persönlichen Bedürfnisse, welche unsere Vorstellungskraft regieren. Doch die meisten von uns eint die Sorge, dass uns die Klimakrise und das ökologische Trauma schon in wenigen Jahren unserer Visionen und Lebensgrundlage beraubt. Wir selbst haben die Widerstandskraft der Natur so sehr strapaziert, dass ihre Regeneration in großen Teilen die Lebensdauer unserer Generation überschreitet. Um den Herausforderungen des Klimawandels zu trotzen, brauchen **wir jedoch stabile Ökosysteme, welche fähig sind, die bevorstehenden Klimaextreme abzufangen und sich ihnen anzupassen.** Wir tun uns also selbst den größten Dienst, wenn wir aktiv an der Entwicklung solcher Bedingungen mitwirken.

Für den Weg in eine lebenswerte Zukunft liegt es an uns, die noch existierende Wildnis als Heiligtum zu bewahren und in die von uns Menschen überprägten Landschaften wieder mehr Natur zurückzuholen. Zum neuen Fahrplan gehört, dass wir insgesamt weniger bauen

und unsere gebaute Umwelt gesund, kreislaufgerecht, klimapositiv und -resilient konstruieren. **Dazu gehört aber auch, dass wir Naturräume reparieren und die noch übrige Artenvielfalt erhalten und stabilisieren.** Das heißt, verbauten Flüssen ihre Mäander und Auen zurückzugeben, Lebensräume für Tiere und Pflanzen zu schaffen und diese miteinander zu vernetzen sowie unsere Städte und Landschaften vor Klimaextremen wie Hochwasser, anhaltenden Hitzeperioden und Dürren zu wappnen.

Das sind Aufgaben, mit denen sich unter anderem Fachleute aus Umweltingenieurwesen, Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung beschäftigen und die ihre Empfehlungen an Politik und Öffentlichkeit geben. Doch es liegt auch an jeder Einzelperson, die eigenen Lebensentscheidungen abzuwägen. Wir können uns ehrenamtlich engagieren und demonstrieren, um mehr Mut zum notwendigen Handeln auf Ebene der Politik und Wirtschaft einzufordern. Wir können aber beispielsweise auch unsere Gartengestaltung der Biodiversität verschreiben, diese Dinge in unserem näheren sozialen Umfeld thematisieren und uns im beruflichen Umfeld für mehr Klimaschutz und ökologische Nachhaltigkeit einsetzen.

Hauptsache, wir als Gesellschaft wissen, wofür wir kämpfen, zeigen, wofür wir stehen und kommen gemeinsam in Bewegung. Jetzt!

Alice Neubacher
(Architects for Future)

Rote Klimakarte



»Dem Bundesverkehrswegeplan 2030 zeigen wir die »Rote Klimakarte«! Die Parents for Future, AG »Rote Klimakarte«, berichten zum Bundesverkehrswegeplan 2030. In unserem Projekt „Rote Klimakarte“ haben wir eine rote Karte mit themenbezogenen Aufschriften entworfen, die wir bei Demonstrationen, Gesprächen mit Menschen aus der Politik und in den Medien verwenden. Hier können Sie sich informieren: www.RoteKlimakarte.de

Spaziergänge und Radfahrten durch Felder und Wiesen in unberührter Natur. Beobachtungen von Wildtieren und Schmetterlingen und eine leichte Brise im Haar. So stellt man sich gerne Freizeit in der Natur vor, aber die Realität sieht leider oft anders aus. Lärm, Abgase und aggressive Verkehrsteilnehmende belasten dieses Freizeitvergnügen. Daher ist die Verkehrsplanung der Bundesregierung kritisch zu betrachten, zumal das Bundesministerium für Digitales und Verkehr an der Fassung des Bundesverkehrswegeplans von 2016 festhält. Dies verstößt gegen das geltende Klimaschutzgesetz und gegen die Zielsetzung einer gesunden Umwelt. In diesem Gesetz sind Ziele zur Reduktion von Treibhausgasen (z. B. CO₂) festgeschrieben. Da das Ministerium eine Anpassung der geplanten Fernstraßen verweigert, strebt es offenkundig die gemeinsam vereinbarten Ziele noch nicht einmal an. Dadurch werden Moore, Naturschutz- und Naherholungsgebiete weiter in Mitleidenschaft gezogen.

Der Fernstraßenbau wird aus Bundesmitteln finanziert. Das bedeutet, dass die Bundesfernstraßen und Autobahnen ohne Kostenbeteiligung der anmeldenden Länder Bauaufträge in die Regionen bringen. Die Befürwortung von Bauprojekten ohne finanzielle kommunale Belastung macht sich z. B. durch Parteispenden von Bauunternehmen an die Lokalpolitik

bemerkbar. Dabei liegen den Verkehrsplanern zumeist deutlich veraltete Verkehrsprognosen zugrunde. Straßen verschandeln die Landschaft und vernichten den wohnortnahen, fußläufigen Naturraum. Der aber ist besonders wichtig, weil man für eine gesunde Lebensweise Bewegung, saubere Luft und Sonnenlicht braucht. Mit zunehmender Zahl von überflüssigen Straßen und Autofahrten wächst die Lärm- und Feinstaubbelastung, die jeden Organismus, besonders aber den von geschwächten Personen, akut schädigt. Aber auch junge Menschen sind betroffen. Zudem sinken sowohl die Wohnqualität als auch der Wert von Immobilien in Städten mit hohem Verkehrsaufkommen. Die Beruhigung von Innenstädten ist daher sehr wünschenswert. Reduziert dies doch eben jenen Verkehrslärm und die Feinstaubbelastung. Sie macht die Straßen wieder zu ruhigen, ungefährlichen Begegnungsräumen für Alt und Jung.

Anett Wolf & Anke Kupka (Parents for Future)



ROTE KLIMAKARTE

KEINE NEUEN AUTOBAHNEN



GROBES FOULSPIEL!

Minister Wissing verbaut unseren Kindern die Zukunft.

- 850 km neue Autobahnen?
NEIN, sofortiger Stop des Neu- & Ausbaus von Autobahnen und Bundesstraßen!
- Mehr Geld für Straße als für Schiene?
NEIN, Erhalt bestehender Straßen & Brücken sowie schneller Ausbau und Reaktivierung von Schienen!
- Bundesverkehrswegeplan 2030 umsetzen?
NEIN, grundlegende Überprüfung der Bedarfspläne nach Umwelt- und Klimagesichtspunkten!
- Verkehrsplanung weiter wie gehabt?
NEIN, wir brauchen einen Bundesmobilitätsplan, der mit dem Pariser Klimaschutzabkommen vereinbar ist!

HÖCHSTE EISENBAHN FÜR DIE VERKEHRSWENDE!



Unterstützt von:

GREENPEACE

VCD

P4F unterstützt:






WWW.ROTEKLIMAKARTE.DE



100 Dinge, die du für die Erde tun kannst



Ein nützlicher Begleiter für kleine und große Naturentdecker, Umweltschützer und alle, die mithelfen wollen!

Da kauft die Oma für den Enkel ein Geburtstagsgeschenk und will es nicht herausrücken. Genau das ist mir kürzlich geschehen mit „100 Dinge, die Du für die Erde tun kannst“, einem Kinderbuch von Janine Eck, das mich beim Stöbern im Buchladen sofort beeindruckte.

Direkt auf Seite 1 stellt sich die Erde mir vor: Alter, Gewicht, Umfang und ähnlich »Persönliches«, die sofort eine Verbindung zu unserem Planeten herstellen.

Weiter geht's mit dem Strom und „Tschüss Glühbirne“, der Earth Hour, die am letzten Sonnabend im März stattfindet... und schon finde ich mich beim vierten Ding wieder, das auf jeweils einer Doppelseite dargestellt ist und uns zeigt, was man für die Erde tun kann: „Stopp den Stromklau“. Hier wird eindrucksvoll mit der Sprache gespielt, denn der Stromdieb ist nicht etwa ein böser Nachbar, sondern heißt Stand-By-Betrieb. Den garniert die Autorin sozusagen mit Eiern: Mit dem Stand-By-Betrieb eines Jahres allein in Deutschland könnte man 3696 Milliarden Eier kochen. Das wird im Buch verdeutlicht, indem die Zahl mit den super vielen Nullen gnadenlos ausgeschrieben wird.

Mittlerweile habe ich übers Lesen das Mittagessen verpasst – übrigens auch mit dem einen oder anderen Lacher angesichts der herrlichen Comics, die alle Themen illustrieren.

Die Doppelseite mit Ding 29 besitzt eine besonders hohe Aktualität, denn da geht's um Insekten und warum sie so enorm wichtig für uns Menschen sind. Umso spannender also, dass ich in diesem Geburtstagsgeschenk für meinen Enkel eine Bauanleitung für ein Insektenhotel finde. Ding Nummer 30 für die Erde: „Ein Garten für Deinen Balkon“,

Ding Nummer 33: „Stelle dein eigenes Schädlingsbekämpfungsmittel her“, Kochen für die Umwelt, Wasser-Fußabdruck...
...ich habe mir zwar etliche Notizen gemacht zu diesem wunderbaren Buch, das definitiv auch ein super Tipp für die Arbeit in Schulen und Kindereinrichtungen ist. Doch ich werde den Gedanken nicht los, dass ich wohl noch einmal in die Buchhandlung meines Vertrauens fahren und ein weiteres Exemplar von „100 Dinge, die Du für die Erde tun kannst“ kaufen werde. Für mich. Oder wie es der Verlag schreibt: „Zielgruppe: Mädchen und Jungen ab 8 Jahren“.

Katrin Asmuss (Psychologists for Future)



Buch-Tipp:

100 DINGE DIE DU FÜR DIE ERDE TUN KANNST (Schwager & Steinlein Verlag GmbH, 224 Seiten)

DIE KÄNGURU-COMICS

Kling+J



Marc-Uwe Kling

@zeitonline

Wussten Sie schon?

Wie Sie eine Blühwiese anlegen

Eine Blühwiese oder einen Blühstreifen anzulegen, ist aus verschiedenen Gründen sinnvoll: Sie bieten Nahrung für eine Menge Insekten und damit für andere Tiere, benötigen weniger Wasser und sind so weniger anfällig für Dürren. Und sie sehen wunderschön aus. Wenn Sie die Möglichkeit haben, einen Teil Ihres Rasens für bunte Blumen abzuzweigen, werden Sie daran lange und helle Freude haben. Im Internet, z. B. unter www.nabu.de, finden Sie zahlreiche Anregungen, wie es gelingen kann. Und auch wer nur einen Balkon zur Verfügung hat, kann Pflanzen und Kübel mit sogenannten Saatbomben, die es zu kaufen gibt, bestücken und damit eine kleine Miniwiese erzeugen (die dann allerdings gewässert werden muss).

Wie Sie Spinnen lieben lernen

„Igitt!“ rufen die meisten Menschen aus, sobald sie eine Spinne in ihrer Wohnung sehen. Die Biologie hat es so eingerichtet, dass wir zu unserem eigenen Schutz auch genau so reagieren müssen. Als wir noch ganztags als Urmenschen in der Natur lebten, war das existenziell wichtig, damit uns nicht der Biss giftiger Insekten oder sonstiger Tiere schachmatt setzte. In der heutigen Zeit haben wir davon sogar einen Wissensvorteil, denn wir können für uns und unsere Wohnung eine wichtige Entscheidung treffen, nachdem der erste impulsive Ekelausruf erledigt ist. Wir können uns zum Beispiel eine Lupe schnappen und die Spinne mal etwas genauer anschauen. Sofern wir die fremde Achtbeinerin ungiftig und vielleicht sogar etwas niedlich finden könnten, gibt es dann die Möglichkeit, sie einfach dort zu belassen, wo sie gerade sitzt. Denn wo eine Spinne ist, gibt's weniger Mücken, weil sie die Beute, also das Fressen für die Spinne sind. Und gerade im Frühling und Sommer gibt es wohl nichts Nervigeres als ins Bett zu fallen, das Licht auszuschalten und das



plötzlich einsetzende Sirren einer Blutsaugerin zu hören.

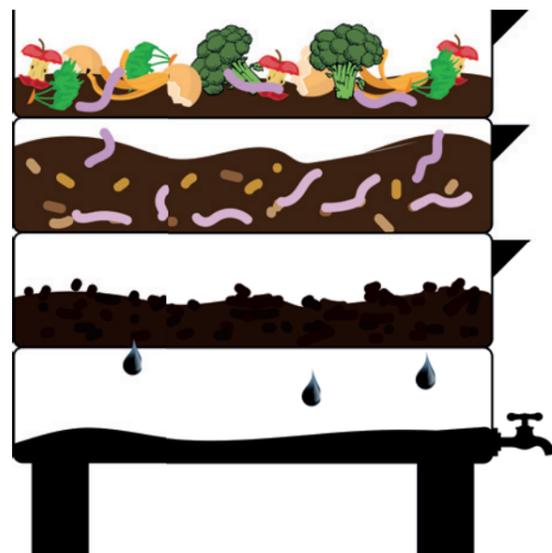
Wie Sie einen Kompost anlegen

Gar nicht »igitt!« ist guter Kompost. Ein Komposthaufen im Garten und ein Wurmkomposter im Keller - damit bleiben viele Nährstoffe daheim und kommen direkt den Blumen, den Obstbäumen, dem Gemüsebeet oder dem Balkonkasten zugute. Statt also Bioabfall in die braune Tonne zu geben und dann Blumenerde im Baumarkt zu kaufen, können wir das mit Hilfe unzähliger Mikroorganismen und schleimiger Freunde wie dem Kompostwurm selbst in die Hand nehmen: Aus Abfall schwarzes Gold machen - alte Idee, große Wirkung - und Kreislaufwirtschaft im Kleinen. Wichtig ist dabei eine ausgewogene Ernährung der Kompostlebewesen: Kompostieren Sie alles, was organisch ist, und achten Sie darauf, dass der Kompost weder zu feucht noch zu trocken wird.

Buch-Tipps:

Kompost aus der Kiste (Ulmer Verlag, 96 Seiten)

Das Kompostbuch – Gartenpraxis für Selbstversorger und Hobbygärtner (Pala-Verlag, 160 Seiten)



Der Sonnenblumenmann



Eigentlich wussten Samir und Sophie Bescheid, dass sie nicht so weit an den Zaun heran durften, doch sie schienen es vergessen zu haben, als ihre Hände immer wieder versuchten, den großen Kopf der Riesensonnenblume zu greifen. Willi sah dies von seiner Küche aus und blitzschnell öffnete er die Küchentür und rannte hinaus in seinen großen Garten, an dessen Grenze die Sonnenblumen wuchsen. Doch als er das Beet erreicht hatte, stellte er fest, dass die Kinder nicht mehr da waren. Die Schulklocke hatte wohl geläutet. Er dachte bei sich, dass er sich in der nächsten Pause die Kinder schnappen würde, die seinen Garten zertrampeln wollen. In der Zwischenzeit nahm er sich seinen Gartenstuhl, versteckte sich hinter den Hortensien und wartete. Er hatte in der Nacht nicht gut geschlafen, seiner Frau war es schlechter gegangen und in seinem gemütlichen Gartenstuhl küsste ihn schon bald der Schlaf.

In seiner Müdigkeit hörte er irgendwann Stimmen, die er nicht kannte. „Das glaube ich dir nicht, dass darin so viele Tiere leben!“ „Mein Vater hat es mir gesagt und der weiß das. Eine Handvoll gesunder Erde bedeutet, darin leben so viele Tiere und Organismen wie Menschen auf der Erde!“ „Mmmh, ich sehe aber nicht viel, da ist ein Regenwurm, eine Kellerassel und... was ist das?“ Ohne Antwort zu geben, sagte die Jungenstimme aufgeregt: „Stell dir vor, von der Sonnenblume bis zur Petersilie leben fast 2 Billionen Lebewesen! Und es gibt 8 Milliarden Menschen! Und dieser Garten hat ganz unterschiedliche Blühpflanzen, das ist sehr wichtig für die Biodiversität.“ „Für die Bienen“, sagte das Mädchen schnell. „Nein, nicht nur für die Bienen. Wir brauchen sehr viele unterschiedliche Fluginsekten, nicht jede Pflanze wird von Bienen bestäubt, sondern...“ Jetzt war Willi hellwach. Das wusste er doch alles, wer hielt denn hier einen Vortrag über seinen

Garten? Das war kein Traum. Durch die Blätter der Hortensie konnte er die zwei Kinder von vorn erkennen, sah wie der Junge etwas krümelige Erde in seiner Hand hielt. Willis Wut entflammte erneut, mit Schwung wippte er sich aus dem Stuhl und lief schnaufend zum Zaun. „Guten Tag, entschuldigen Sie die Störung! Sie haben einen so wundervollen Garten. Man sieht, dass Sie viel Ahnung vom Gärtnern haben!“ Und das Mädchen fügte begeistert hinzu: „So schöne Blumen habe ich noch nie gesehen, sind Sie der Sonnenblumenmann?!“ Willi verschlug es die Sprache. Es gelang ihm seinen Ärger nicht laut herauszuposaunen.

Seit diesem Tag half Willi beim Anlegen des Schulgartens. Auch viele andere Kinder sind interessiert, von ihm zu lernen, was wichtig ist, um einen gesunden Garten zu haben, der nicht nur Kinderherzen erfreut, sondern auch mehreren Billionen Tieren und anderen Organismen Lebensraum bietet.

Hannah Prinz (Health for Future)



Foto: 2023 Midjourney AI, Lizenz: CC BY-NC 4.0

Nur was man kennt, kann man auch schützen!



René Schieback ist Vermessungstechniker und hat seit seiner Kindheit mit Bienen zu tun. Vor vielen Jahren hat er das Imkern zum Beruf gemacht und hält Vorträge zu imkerlichen Fachthemen.

Genug gewartet (GG):

Wie ist die Situation der Honig- und Wildbienen?

Die Situation der Wildbienen bzw. der Insekten allgemein ist sehr problematisch, was sich auch negativ auf viele Vögel und Kleinsäuger auswirkt. Insekten stellen nämlich immer auch eine Futterquelle dar. Von den ca. 600 Wildbienenarten in Deutschland sind über 50 % vom Aussterben bedroht oder bereits ausgestorben. Die meisten Wildbienen ernähren sich ausschließlich von wenigen bestimmten Pflanzen. Verschwinden diese Pflanzen, fehlt das Nahrungsangebot und somit verschwinden auch die Wildbienen. Solange es Imkerinnen und Imker gibt, wird es auch die Honigbiene geben. Aber auch bei dieser sind einige Unterarten gefährdet, wie z. B. die „Dunkle Biene“.

GG: Wildbienen sind die effektiveren Bestäuberinnen für Pflanzen als z. B. Honigbienen.

Woran liegt das denn?

Viele Wildbienen haben nur einen sehr kleinen Flugradius von 50-70 Meter, in dem sie dann aber wirklich alles effektiv „abgrasen“. Honigbienen hingegen fliegen zwar 2 bis 5 Kilometer weit, tragen aber vor allem den Nektar besonders ergiebiger Futterpflanzen ein.

GG: 80 % aller Pflanzen sind auf eine Bestäubung durch Bienen angewiesen. Wie würde eine Welt ohne Bienen aussehen?

In einer Welt ohne Bienen würden nur noch Pflanzen angebaut werden, die vom Wind bestäubt werden, wie z. B. Weizen, oder gar keine Bestäubung benötigen, wie z. B. Kartoffeln. Viele Blumen, Bäume, Obst- und Gemüsepflanzen

sind aber auf die Bestäubung der Bienen angewiesen. Ohne Wildbienen werden viele Pflanzen und Tiere verschwinden.

GG: Wie kommt es, dass momentan so viele Bienenarten bedroht sind?

Futtermangel, entstehend durch Hitze- und Dürreperioden und auch der massive Einsatz von Pestiziden sind der Grund für den enormen Rückgang der Wildbienenarten. Die Wildbienen finden zu wenig Futter und verhungern so binnen weniger Tage. Auch ein Mangel an Brutflächen führt zum Aussterben der Wildbienen.

GG: Was kann man selbst dafür tun, Bienen eine lebenswerte Umwelt zu bieten?

Zumindest im eigenen Garten muss auf Gift verzichtet werden. Lassen Sie in bestimmten Ecken Unkraut zu. Lassen Sie es blühen; ein gemähter Rasen ist eine Wüste für jedes Insekt. Entfernen Sie abgestorbene Pflanzen erst im nächsten Frühjahr, wenn die jungen Wildbienen geschlüpft sind. Beobachten Sie die Insekten. Versuchen Sie, sie zu bestimmen, mehr über ihren Lebenszyklus und ihre Futterpflanzen zu erfahren. Denn nur was man kennt, kann man auch schützen.

GG: Was müsste die Politik konkret tun, um das Bienensterben zu stoppen?

Wildbienen brauchen Flächen, auf denen sie sich ernähren und fortpflanzen können. Politisch müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden, um solche zusammenhängenden großen Habitate vorzuhalten. Ein Verbot von Pestiziden ist wichtig, damit das Sterben der Bienen aufgehalten wird.

Interview geführt von Bianca Rodenstein (Psychologists for Future)

Beeren-Joghurt-Eis (Rezept)

für 6 Portionen ☺

150 g Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren)

150 g pflanzlicher Joghurt

nach Bedarf 2 EL flüssiges Süßungsmittel (z. B. Apfelmilchsaft, es geht aber auch Ahornsirup o. ä.)

Für dieses Rezept gibt es zwei Varianten: ① Entweder friert man die Beeren ein und püriert sie zusammen mit dem Joghurt direkt zu Frozen Joghurt oder ② man zerkleinert beides bei Zimmertemperatur und füllt es anschließend in Stieleisförmchen.

Nach Belieben ein paar ganze Beeren zur Seite legen, um den Frozen Yoghurt/das Stieleis damit zu dekorieren.

Beeren, Joghurt und Süßungsmittel mithilfe eines Pürierstabs oder einer Küchenmaschine zu einer cremigen Masse zerkleinern.

Bei Verwendung gefrorener Beeren den Frozen Yoghurt sofort weglöffeln. Für Stieleis die Masse zusammen mit den ganzen Beeren in die entsprechenden Förmchen füllen und im Eisfach einige Stunden fest werden lassen.

Im Sommer häufig zu beobachten: Man kauft frische Beeren, schafft es nicht alle auf einmal aufzuesen, und schon am nächsten Tag werden sie häufig bereits matschig. Dabei hat man aber auch häufig noch einen Rest (pflanzlichen) Joghurt im Kühlschrank, der kaum mehr für eine Portion Müsli reicht. Aus diesen beiden Zutaten kann ein herrliches Eis werden. Einfacher geht's kaum.

aus dem Buch »Schlemmen for Future«



Essen statt spritzen!

»Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.« (Sebastian Kneipp)

Und dabei nehmen Kräuter eine so wichtige Funktion ein. Wildes Grün – nicht nur auf dem Land, sondern auch in der Stadt – kühlt durch die Verdunstung von Wasser das Stadtklima, ist schön anzuschauen und stärkt das menschliche Gemüt. Gleichzeitig sind Pflanzen unverzichtbar für die Artenvielfalt. Umso mehr schmerzt es zu sehen, wenn Menschen zur Giftspritze greifen, um diese tot zu spritzen.

Der Löwenzahn ist zum Beispiel so eine Pflanze, die sich im urbanen Raum seinen Weg durch Ritzen und Fugen nach oben bahnt. Reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Enzymen wirkt der Löwenzahn belebend auf alle Körperfunktionen und bringt den Körper in Schwung, indem die Gallentätigkeit und Magensaftproduktion angekurbelt werden. Der Löwenzahn macht jeden Menschen im Frühling wieder fit.

Katharina Lipp (Dipl.-Umweltingenieurin (FH) und zertifizierte Kräuterführerin)

Hier ein paar Verwendungsbeispiele:

Löwenzahnhonig:

Geeignet für Veganer. Ca. 200 g junge und saftige Blüten vorsichtig ausschütteln. Dann in einem Topf mit 1 L Wasser geben und das Gemisch 2 Stunden ziehen lassen. Danach kurz aufkochen lassen und nochmal über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag werden die Blüten abgeseiht und 1 kg Zucker und der Abrieb einer halben Zitrone hinzugefügt. Die Mischung nochmal zum Köcheln bringen, solange bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Danach in sterile Gläser abfüllen.

Löwenzahn-Tee-Kur:

Zur Blutreinigung und Stärkung von Haut und Bindegewebe: 2-3 mal täglich eine Tasse Löwenzahntee (Blätter und/oder Wurzel) über 4 Wochen trinken. Dabei 1-2 Teelöffel auf 250 ml Wasser nehmen, gut aufkochen und mind. 10 Minuten ziehen lassen. Ggf. mit Honig süßen.

Löwenzahnknospen:

Geschlossene Löwenzahnknospen in der Pfanne mit Bratöl scharf anbraten, leicht salzen und genießen!

Löwenzahnwurzel-Essenz:

Bei Galle- und Leberbeschwerden: 2-3 mittlere frische Wurzeln werden im Herbst nach der Blüte mit 250 ml Kornschnaps 14 Tage angesetzt. Danach die Wurzeln abseihen und untertags mindestens 3x einen Esslöffel nehmen.

Löwenzahn-Stängel-Kur:

Gegen Arthrose: Beginnend mit 1 Stängel während der Löwenzahnblüte steigert man die Anzahl auf 10 Stängel pro Tag über einen Zeitraum von 3 Wochen.

Vegetarischer

Flammkuchen

für 2 Fladen/Bleche (TIPP: 1x machen & 1x einfrieren) ☺

☺ TEIG

500g Mehl (Dinkel 630 oder Weizen 550)
4 EL Oliven-Öl
1 Prise Salz
250 ml Wasser (lauwarm)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, zu einem geschmeidigen Teig kneten & dünn ausrollen.

☺ BELAG

1x Knoblauchzehe
1x Schmand (200g)
1x Salz + Pfeffer (Prise)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben & verrühren. Abschmecken & auf den Teig verstreichen

1x Karotte (groß)
1x Birne
1x Handvoll kleine Tomaten

Waschen, schälen, in dünnen Scheiben schneiden & gleichmäßig auf dem Flammkuchen verteilen.

☺ TOPPING

Käse (Cheddar oder Gouda)

Für ca. 10–15 min. bei 200° in den Ofen (Umluft). Kurz vor dem Servieren mit Schnittlauch oder Rucicola belegen.

'N Guten! ☺

© Manuel Viergutz



Information ist nicht alles... Kann aber einen Unterschied machen!

Unterstützen Sie uns!

Machen Sie ihre Freundinnen und Freunde auf unser Magazin aufmerksam: mehr Leseratten, mehr Magazin. Spenden Sie einen kleinen Betrag und ermöglichen Sie damit den Druck weiterer Magazine!

Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an – diese können uns entscheidend unterstützen.

Helfen Sie uns, die Herausforderungen der Klimakrise in die Wartezimmer zu bringen.

Bringen Sie Ihr Wissen, Ihre Ideen ein.

Schreiben, organisieren, recherchieren Sie mit uns.



Wie der Hase läuft

Zwei Handvoll enthusiastischer Menschen aller Altersgruppen planen und recherchieren, schreiben und illustrieren dieses Magazin. Alles ehrenamtlich. Unterstützung kommt maßgeblich von Parents for Future. Der Druck ist spendenfinanziert.

www.ParentsForFuture.de/Genug-Gewartet

