



# LIFEHACKS FÜR DEN ALLTAG

## WAS SIND LIFEHACKS?

Das englische Wort Lifehack beschreibt Ideen, mit denen Herausforderungen des Alltags gelöst werden können. Auf Deutsch übersetzt kann man „Lebenskniffe“ sagen.

Die Öko-Lifehacks im Kalender zeigen kreative Ideen für den Alltag, mit denen man gleichzeitig die Umwelt schont. Du wirst sehen, wie einfach umweltfreundliche Alternativen sein können. Die Umsetzung der Ideen ist ab einem Alter von 12 Jahren vorgesehen, manches ist einfacher und manches schwerer umzusetzen. Pass beim Basteln bitte auf, dass du dich nicht schneidest, stichst oder verbrennst und achte auf gute Lichtverhältnisse. Wenn es zu schwierig, gefährlich oder unverständlich wird, lass es besser sein oder nutz den folgenden Lifehack: Frag jemanden, der sich damit auskennt (Erwachsene, Lehrerinnen oder Lehrer, Bastelprofis).

### Impressum:

© 2022

### Goethe-Institut e. V.

Bereich 44 DAF-Programme der  
Bildungskooperation  
Oskar-von-Miller-Ring 18  
80333 München

**Konzeption und Redaktion:** Petra Thurnhofer und Christian Kahnt, Goethe-Institut

**Textredaktion:** Robert Dentler, Köln

**Bildredaktion:** Petra Thurnhofer, Goethe-Institut

**Gestaltung und Satz:** h3a Mediendesign Andreas Hubert

**Druck:** WALTER Medien GmbH, Brackenheim

### Unterrichtsmaterial:

[www.goethe.de/kalender-didaktisierungen](http://www.goethe.de/kalender-didaktisierungen)

# ECO LIFEHACKS GESUNDHEIT & KOSMETIK



## 1 HANDCREME SELBER MACHEN

Im Winter haben wir oft trockene Hände. Der Grund dafür ist die kalte Luft. Mit einer Handcreme werden deine Hände weich und geschmeidig. Du musst dir aber keine teure Creme kaufen, sondern kannst sie ganz einfach selber machen. Einige Materialien und Zutaten hast du vielleicht schon zu Hause:

### Materialien

- 1 Küchenwaage
- 1 kleine Schüssel
- 1 Topf
- 1 Topflappen
- 1 Löffel
- elastische Förmchen (z. B. für Eiswürfel, Muffins oder Pralinen)

### Zutaten

- 80 g Kakaobutter
- 20 g Sheabutter
- 30 g Pflanzenöl (z. B. Olivenöl oder Rapsöl)
- Für die kreative Variante brauchst du zusätzlich ätherisches Öl und/oder getrocknete Blüten.

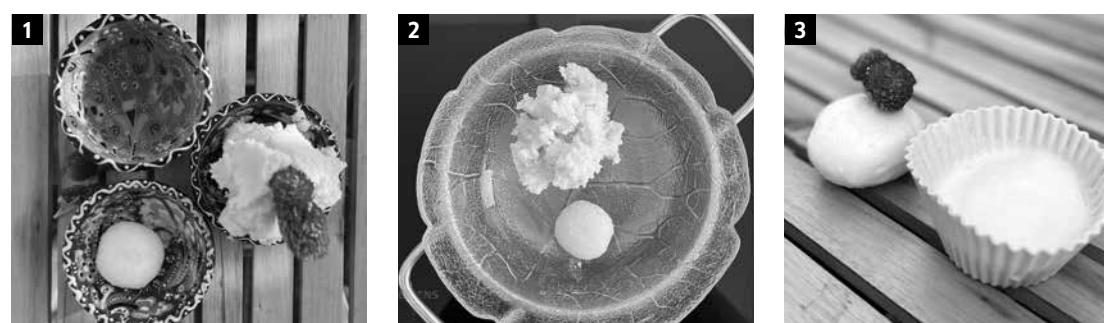


### ANLEITUNG

**1 Vorbereitung:** Zuerst wiegst du die Zutaten ab. Dann legst du die Kakaobutter und die Sheabutter in die Schüssel.

**2 Schmelzen und mischen:** Gib heißes Wasser in einen Topf (Wasserbad) und stell die Schüssel in das Wasser, damit Kakao- und Sheabutter schmelzen. Achte darauf, dass kein Wasser in die Schüssel kommt und pass auf, dass du dich nicht verbrennst. Jetzt gibst du das Pflanzenöl dazu und verrührst die Zutaten mit dem Löffel, bis sie gut vermischt sind.

**3 Abfüllen und aufbewahren:** Gieß die flüssige Creme in die elastischen Förmchen und lass sie abkühlen. Fertig.



### ANWENDUNG

Nimm mit deinen Fingerspitzen etwas Handcreme aus der Form. Streich sie in deine Handflächen und warte kurz, bis sie durch deine Körperwärme etwas weicher wird. Dann reibst du deine Hände damit ein. Du kannst deine neue Creme natürlich auch an anderen Körperteilen auftragen.

### Die kreative Variante mit Duft und Deko

Möchtest du, dass deine Handcreme besonders schön aussieht und gut riecht? Vielleicht willst du sie verschenken und dein Geschenk zu etwas ganz Besonderem machen.

Für einen guten Duft kannst du bei der Zubereitung 5-10 Tropfen ätherisches Öl hinzugeben. Lavendel und Kamille haben eine beruhigende Wirkung, Pfefferminze wirkt erfrischend.



## 2 LIPPENBALSAM SELBER MACHEN

Ein Lippenbalsam beugt spröden Lippen vor und schützt sie vor der Kälte. Für selbst gemachten Lippenbalsam brauchst du die gleichen Zutaten wie für die Handcreme und noch Bienenwachs:

- 30 g Sheabutter
- 30 g Kokosöl
- 30 g Bienenwachs
- kleine Döschen

**Und so geht's:** Gib alle drei Komponenten in eine Schüssel und erwärme sie in einem Wasserbad. Pass bitte auf, dass du dich nicht verbrennst. Wenn die Zutaten geschmolzen sind, kannst du sie mit einem Löffel umrühren und danach in die kleinen Döschen füllen.



## 3 SELBST GEMACHTES DEO



Gut riechen und dabei die Umwelt schonen – das klingt gut, oder? Ein Deodorant (oder kurz „Deo“) kannst du ganz einfach selbst herstellen. So geht's:

### Materialien

- heißes Wasser
- ½ Teelöffel Natron
- 10 Tropfen Pfefferminzöl
- 1 Sprühflasche

### ANLEITUNG

Füll das heiße Wasser in das Fläschchen. Gib jetzt Natron und Pfefferminzöl dazu. Schraub das Fläschchen gut zu und schüttle es. Fertig.

# ECO LIFEHACKS UNTERHALTUNG

## 1 BOXEN FÜR DAS SMARTPHONE



Kleine Lautsprecher geben der Musik aus deinem Smartphone einen besseren Klang. Zusammen mit Kopfhörern und Bechern aus Pappe hast du dir ruckzuck deine eigenen Smartphone-Boxen gebastelt.

### Materialien (was du brauchst)

4 Becher aus Pappe  
1 Schere  
1 Bleistift  
1 Paar In-Ear-Kopfhörer für dein Smartphone

### Vorbereiten

- Stell die vier Becher nebeneinander. Zwei davon werden die Lautsprecher, zwei werden die Ständer.  
- Leg zwei Becher auf die Seite und pass auf, dass sie nicht wegrollen.

### Umranden

- Nun zeichnest du bei zwei Bechern jeweils einen Kreis auf die Seite. Dafür platzierst du den Boden eines Bechers auf dem anderen Becher und zeichnest den Boden mit dem Bleistift nach. Dies machst du bei zwei Bechern. Diese beiden Becher werden die Lautsprecher.

- Stell diese Becher nun so hin, dass der Boden nach oben zeigt. Am Boden umrandest du deine Kopfhörer mit dem Bleistift.

### Schneiden

- Du hast insgesamt vier Kreise auf zwei Becher gemalt. Schneide diese Kreise mit der Schere aus. Pass auf, dass du dir dabei nicht in den Finger schneidest.

### Verbinden

- Steck die Becher mit ihrer seitlichen Öffnung auf die anderen Becher.  
- Steck die Kopfhörer in die Löcher am Boden der großen Becher und verbinde die Kopfhörer mit deinem Smartphone. Viel Spaß beim Musikhören!

### Dekorieren

- Magst du es gerne bunt? Natürlich kannst du deine neuen Boxen dekorieren. Du kannst sie zum Beispiel mit Stiften oder Pinseln anmalen, mit Geschenkpapier bekleben, alte Knöpfe annähen – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Übrigens: Während du deine Boxen dekorierst, kannst du mit ihnen sogar schon Musik hören.



### EINFACHE VARIANTE

Wenn dir die Smartphone-Boxen aus Bechern zu kompliziert sind, kannst du es ja mal mit einer einfacheren Variante probieren. Damit diese Variante funktioniert, muss sich der Lautsprecher deines Smartphones oben oder unten am Gerät befinden.

### Materialien

1 Toiletttenpapierrolle  
4 Reißnägel  
1 Schere  
1 Bleistift

### Anleitung

- Befindet sich der Lautsprecher deines Smartphones oben oder unten? Halte dein Smartphone mit dieser Seite an die Toiletttenpapierrolle und zeichne die Ränder auf der Rolle ein.  
- Schneide die Umrandung aus.  
- Steck vier Reißnägel in die Rolle, damit sie stehen bleibt.  
- Bevor du dein Smartphone in der Rolle ablegst, solltest du sichergehen, dass deine Konstruktion stabil steht und nicht umfällt.  
- Jetzt kannst du dein Smartphone in die Öffnung stecken und die Klänge deiner Musik genießen.

## 2 ORDNUNGSBOX FÜR KABEL



### Materialien

- eine Box, zum Beispiel ein Schuhkarton  
- einige Toiletttenpapierrollen (so viele, wie du für deine Kabel brauchst)

### Anleitung

- Wickle deine Kabel auf und leg je ein Kabel in eine Toiletttenpapierrolle.  
- Leg die Rollen hochkant in die Box. So behältst du den Überblick über alle deine Kabel.  
- Verzier deine Box, zum Beispiel mit Farben, Aufklebern, Geschenkpapier.

Wie du siehst, eignen sich Toiletttenpapierrollen für verschiedene Anwendungen. Auch im Kleiderschrank kann man sie benutzen – zum Beispiel, um Socken oder Strümpfe zu ordnen.



# ECO LIFEHACKS SCHENKEN & TAUSCHEN



## 1. SCHENKEN, LEIHEN, TAUSCHEN

Kaufen, kaufen, kaufen ist nicht mehr zeitgemäß. Heutzutage tauscht und verschenkt man Dinge, die man nicht mehr braucht. Die Idee ist eigentlich nicht neu. Schon lange bringen Menschen gute, gebrauchte Sachen zu karitativen Einrichtungen oder verschenken sie auf Online-Plattformen. Kleinanzeigen in Zeitungen gibt es auch schon ewig.

### Öffentliche Bücherschränke

Relativ neu sind Orte in der Stadt, an denen man seine gebrauchten Gegenstände tauschen oder verschenken kann. Ein Beispiel dafür sind öffentliche Bücherschränke. In diesen Schränken stehen Bücher, die andere Menschen schon gelesen haben und nicht mehr brauchen. Das Schöne daran ist, dass du nicht nur Bücher hinbringen, sondern auch welche mitnehmen kannst. Wenn du diese Bücher dann gelesen hast, stellst du sie einfach wieder in dieses oder ein anderes öffentliches Bücherregal. Hast du vielleicht ein Buch, das du in ein öffentliches Bücherregal stellen könntest?



### Giveboxen

Vielleicht hast du schon mal etwas von „Giveboxen“ oder „Tauschboxen“ gehört. Das Prinzip ist das gleiche wie bei öffentlichen Bücherschränken. In Giveboxen findest du aber nicht nur Bücher, sondern alle möglichen Dinge. Es gibt dort zum Beispiel Kleidung, Dekoartikel, technische Geräte und vieles mehr. Tauschboxen sind meistens etwas größer als öffentliche Bücherregale. Oft sind es Holzkabinen mit Ablagen für die Sachen, die von den Leuten vorbeigebracht werden. Mit einem Dach werden diese Dinge vor Regen und schlechtem Wetter geschützt. Hast du etwas, das du nicht mehr brauchst? Ist diese Sache noch in einem guten Zustand? Dann bring sie doch in eine Givebox in deiner Nähe.

### Tauschpartys

Tauschpartys sind eine weitere wunderbare Möglichkeit, Dinge weiterzugeben und zu bekommen. Wie der Name schon sagt, trifftst du dich auf einer Tauschparty mit anderen Leuten, siehst dir an, was sie mitgebracht haben und tauschst deine gegen ihre Sachen. Du könntest zum Beispiel Kleidungsstücke anbieten, die du nicht mehr anziehst. Bestimmt findest du bei dieser Gelegenheit selbst Sachen, die dir gut stehen – zum Beispiel eine coole Jeans oder einen schicken Pulli. Das Schöne ist, dass du dafür keinen Cent ausgibst. Natürlich lernst du auf Tauschpartys auch nette Leute kennen. Das klingt doch super, oder?

Als bargeldlose Bezahlung würde ich gerne diese Kartoffeln gegen die Milch tauschen!



## 2. SELBST GEMACHTES GESCHENKPAPIER

Geschenke sind eine tolle Sache, besonders dann, wenn sie schön verpackt sind. Doch nach wenigen Sekunden ist das Geschenkpapier zerrissen und landet im Müll. Als Alternative zu gekauftem Geschenkpapier könntest du Geschenke in Zeitungspapier oder gelesene Magazine einpacken. Eine kreative Variante sind kleine Stoffbeutel – verwende ein altes Kleidungsstück oder ein Küchentuch. Du kannst den Stoffbeutel entweder nähen oder einfach mit einem schönen Band verschließen.



# ECO LIFEHACKS GARTEN

Endlich wieder Frühling! Frühlingszeit ist Gartenzeit - oder Balkonzeit. Sogar in der Wohnung kannst du Kräuter und Gemüse anpflanzen. Wir zeigen dir, wie:



## 1 - MINI-GEWÄCHSHAUS IN EINEM EIERKARTON

Aus einem Eierkarton, Frischhaltefolie und Klebeband kannst du ganz einfach ein Mini-Gewächshaus basteln.



### Was du dafür brauchst:

- Eierkarton (für 10 Eier)
- Anzuchterde
- Saatgut
- Klebeband
- Frischhaltefolie

### So geht's:

Zu Beginn schneidest du mit einer Schere ein rechteckiges Fenster in den Deckel des Eierkartons. Dann legst du Frischhaltefolie über das Fenster und befestigst sie mit Klebeband. Den unteren Teil des Kartons - dort, wo vorher die Eier lagen - füllst du mit Erde. Jetzt drückst du die Pflanzensamen etwa zwei Zentimeter tief in die Erde (einen in jedes Eierfach) und gießt sie. Stell dein neues Mini-Gewächshaus an einen warmen und hellen Ort, zum Beispiel auf die Fensterbank.

Wenn die Pflanzen nach ein paar Wochen größer geworden sind, solltest du sie in Blumentöpfe umpflanzen.



## 2 - KLEINER GEMÜSEGARTEN/KRÄUTERGARTEN FÜR DIE WOHNUNG

Du brauchst keinen großen Garten, um Kräuter oder Gemüse anzubauen. Viele Pflanzen sind pflegeleicht und wachsen auch in Töpfen in der Wohnung. Damit die Pflanzen drinnen gut wachsen, solltest du hochwertige Erde verwenden. Stell sie am besten auf die Fensterbank, wo sie viel Licht bekommen.

Diese Obst- und Gemüsepflanzen kannst du in deinen vier Wänden anpflanzen und ernten:

- Erbsen
- Bohnen
- Tomaten
- Radieschen
- Zucchini
- Gurken
- Salat
- Spinat
- Kohlrabi
- alle möglichen Kräuter

## 3 - EIERSCHALEN ALS DÜNGER UND SCHUTZ



### Dünger aus Eierschalen

Kräuter wie Thymian, Salbei und Basilikum lieben Eierschalen. Die Schalen von Eiern enthalten Kalk, den diese Pflanzen für ein gesundes Wachstum brauchen. Nach deinem nächsten Frühstücksei kannst du die Schale zerkleinern und in dein Kräuterbeet legen. Weitere Pflanzen, die du mit Eierschalen düngen kannst, sind zum Beispiel Erbsen, Bohnen, Rote Beete und Karotten.

### Eierschalen als Schutz vor Schnecken

Isst du gerne Salat? Salat lässt sich leicht anpflanzen, doch leider freuen sich auch die Schnecken in deinem Garten über ein solches Festessen. Um Schnecken fernzuhalten, kannst du zerbrochene Eierschalen um die jungen Salatpflanzen herum in die Erde stecken. Schnecken werden nicht über die scharfen Schalen kriechen, sondern woanders ihr Glück versuchen.

# ECO LIFEHACKS HAUS & HEIM



## 1 WALNÜSSE GEGEN KRATZER IN HOLZMÖBELN

Man hat nur einmal nicht aufgepasst und schon ist ein Kratzer in der Kommode oder einem anderen Möbelstück.



Walnüsse sind nicht nur gesund, sondern lassen sich auch zum Ausbessern von kleineren Kratzern in Möbelstücken verwenden. Dafür reibst du vorsichtig mit der Walnuss (ohne Schale) über den Kratzer. Eine andere Möglichkeit ist, die Walnuss zu zerreissen und die feinen Stückchen mit einem Tuch in den Kratzer zu drücken. Für diese Reparaturmethoden sind mittel- bis dunkelbraune Möbel am besten geeignet.



## 2 GERUCHSKILLER TEEBEUTEL



Sportschuhe können nach einem anstrengenden Training ziemlich unangenehm riechen. Natürlich kann man sich teure Schuhsprays zur Geruchsneutralisierung kaufen, aber man kann auch benutzte Teebeutel verwenden – am besten Pfefferminze oder Melisse. Nachdem man sich eine heiße Tasse Tee gemacht hat, lässt man den Teebeutel an einem warmen Ort trocknen. Sobald der Teebeutel trocken ist, kann man ihn in einen Schuh legen und nach ein paar Stunden wieder herausnehmen. Der Teebeutel entzieht die Feuchtigkeit und der Schuh riecht fast wie „neu“. Am besten trinkt man direkt zwei Tassen Tee, damit beide Schuhe wieder gut riechen.



## 3 KONTAKTLINSEN FINDEN

Ein hektischer Morgen: Der Wecker hat nicht geklingelt und man ist viel zu spät aufgestanden. Im Badezimmer fallen einem ständig Dinge herunter, weil man sich beeilen muss. Endlich ist man fertig, es fehlen nur noch die Kontaktlinsen – und schon ist es passiert. Eine Kontaktlinse ist auf den Boden gefallen und man findet sie nicht mehr. Da hilft es, das Badezimmer abzudunkeln und eine Taschenlampe zu holen. Sobald das Licht der Taschenlampe auf die Kontaktlinse trifft, reflektiert diese das Licht und leuchtet. Wenn dir das öfter passiert, legst du deine Taschenlampe am besten dorthin, wo du deine Kontaktlinsen einsetzt.



## 4 PUTZMITTEL SELBST HERSTELLEN



Putzmittel können so ziemlich das Giftigste sein, was man im Haus hat. Außerdem belasten viele Chemikalien die Umwelt. Zum Glück gibt es schonendere Alternativen für ein sauberes Zuhause. Schon mit wenigen Zutaten lassen sich einfache und effiziente Putzmittel herstellen.

Für ein Spülmittel nimmst du ca. 25 g Kernseife und raspelst sie über eine Reibe. Die kleinen Stückchen löst du dann in 250 ml heißem Wasser auf und fügst einen Eßlöffel Natron hinzu. Du kannst das Ganze in eine leere Spülmittelflasche oder in eine Glasflasche füllen. Achte darauf, dass du die Flasche klar kennzeichnest, damit man sie nicht verwechselt.

Zur Herstellung für ein Badreinigungsmittel nimmst du 50 g Zitronensäure und löst diese in 550 ml warmem Wasser auf. Zusätzlich kannst du noch einen Spritzer vom oben beschriebenen Spülmittel hinzugeben.

# ECO LIFEHACKS ZERO WASTE



## 1- CLEAN-UP (AUFRÄUMAKTION) IM ÖFFENTLICHEN RAUM



### Tipps zur Organisation eines Clean-up

An einem sonnigen Tag geht man gerne in der Natur spazieren. Die Vögel zwitschern und die Blätter der Bäume rascheln im Wind. Eigentlich ist alles perfekt, doch was ist das? Müll! Manche Menschen achten nicht auf die Umwelt und werfen gedankenlos Abfall weg - im Park, im Wald, am See und auf der Straße. In Küstenstädten wird Müll manchmal auch vom Meer angespült. Zum Glück gibt es Menschen, die sich für ihre Umgebung einsetzen und den Müll nicht liegen lassen. Mehr noch, es gibt Organisationen, die das Müllsammeln in großem Stil organisieren. Wenn du in einer Suchmaschine „Clean-up-Organisationen“ eingibst, wirst du schnell fündig. Mach mit, es ist ganz einfach. Du könntest ja den nächsten sonnigen Tag damit verbringen, an der frischen Luft zu sein, nette Leute kennenzulernen und nebenbei auch noch deine Umgebung sauber zu halten. Nicht selten entstehen dabei Freundschaften. Du kannst über die sozialen Netzwerke auch selbst ein Clean-up organisieren und Familie, Freunde und Nachbarn motivieren, mitzumachen.

**In vielen Firmen findet einmal im Jahr ein sogenanntes Team-Building-Event statt. Man kann diese Gelegenheit gut nutzen und gemeinsam mit seinem Team aktiv zum Umweltschutz beitragen.**

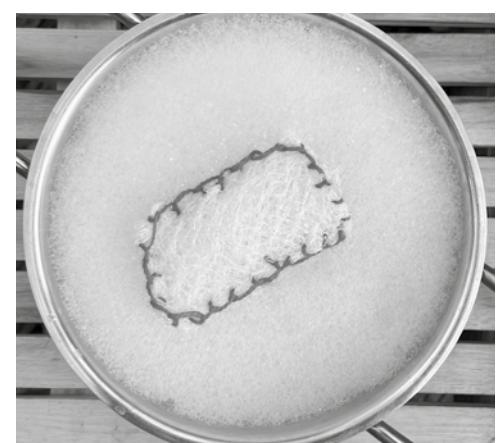


## 2- PUTZSCHWAMM AUS OBSTNETZEN

Zitronen, Orangen, Limetten und andere Obstsorten werden in Netzen verkauft. Wenn man nach Hause kommt, packt man das Obst aus und wirft die Netze weg - das ist aber nicht nötig. Man kann die Netze wiederverwenden, indem man sie zu einem Putzschwamm umfunktionierte. Für dieses Upcycling braucht man nur eine Nadel, einen Faden und ein bisschen Geschicklichkeit.

**So geht's:** Leg 2-3 Gemüsenetze übereinander und falte sie zu einem Rechteck. Du kannst ein größeres oder kleineres Rechteck falten - je nachdem, wie groß dein Schwamm werden soll. Anschließend heftest du die gefalteten Netze mit zwei Büroklammern zusammen, sodass sie nicht wieder auseinandergehen.

Mit einer Nähnadel und dickerem Garn beginnst du jetzt, die Obstnetze aneinanderzunähen. Damit dein Putzschwamm später schön aussieht, näbst du die Netze mit einem sogenannten Langettenstich zusammen: Du stichst von oben nach unten durch die Netze. Achte dabei darauf, dass du alle Lagen gefasst hast. Wenn du die Nadel wieder nach oben führst und erneut von oben durch die Netze stichst, entsteht unter den Netzen eine Schlinge. Dort führst du die Nadel mit dem Faden durch und ziehst die Schlinge fest. Dabei entsteht ein Knoten. Achte darauf, dass der Knoten dicht an den Netzen anliegt. Diesen Vorgang wiederholst du so lange, bis du die gefalteten Netze ganz umnäht hast. Viel Spaß mit deinem Upcycling-Schwamm!



# ECO LIFEHACKS ESSEN & TRINKEN



## 1 - KAROTTENGRÜN NUTZEN

Isst du gerne Karotten? Dann gibt es eine gute Nachricht: Das Karottengrün musst du nicht wegwerfen, sondern du kannst einen grünen Smoothie oder leckeres Pesto daraus machen.



### Rezept für Pesto mit Karottengrün

- 100 ml Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- Salz
- 50 g Karottengrün
- 50 g Nüsse (z. B. Cashewkerne, Pinienkerne oder Walnüsse)

Wasch das Karottengrün und schneide es ein paarmal durch. Gib es zu den anderen Zutaten und zerkleinere alles mit einem Pürierstab oder Mixer. Wenn du willst, kannst du es mit Wasser oder Öl verdünnen. Gib nun alles in ein Schraubglas und stell es in den Kühlschrank, damit es möglichst lange frisch bleibt. Du kannst das Pesto wunderbar zu Nudeln essen oder als Aufstrich verwenden. Guten Appetit!



## 2 - EISTEE SELBST MACHEN

Es ist Sommer. Die Sonne brennt und du suchst dir einen schönen Platz im Schatten. Jetzt fehlt nur noch ein erfrischendes Getränk. Wie wär's mit einem Eistee? Vergiss die Zuckerbomben aus dem Supermarkt – mach dir deinen Eistee ganz einfach selbst:

### Zutaten

- 4 Beutel Schwarzttee
- 10-15 Eiswürfel
- 1 Zitrone (am besten Bioqualität)
- Agavendicksaft oder eine andere Zuckeralternative, wie zum Beispiel Stevia

### Zubereitung

Bring 500 ml Wasser zum Kochen und häng die Teebeutel hinein. Lass den Tee ca. 3-5 Minuten ziehen. Nimm die Teebeutel dann heraus und lass den Tee abkühlen. Halbier die Zitrone und press eine Hälfte aus. Den frisch gepressten Zitronensaft gießt du in den Tee und gibst die Eiswürfel dazu. Die zweite Hälfte der Zitrone kannst du in Scheiben schneiden und als Dekoration in den Eistee geben oder an die Gläser stecken.



## 3 - MIT BACKPULVER PESTIZIDE ENTFERNEN



Obst und Gemüse wird in vielen Fällen mit Pestiziden gespritzt. Besonders bei Nahrungsmitteln, die man mit Schale isst, ist das ein unangenehmer Gedanke. Im schlimmsten Fall können Reste von Pestiziden auf Lebensmitteln sogar zu gesundheitlichen Problemen führen. Die gute Nachricht ist: Mit Backpulver kannst du Pestizidrückstände von deinen Nahrungsmitteln entfernen. Lös 5 g Backpulver in 500 ml Wasser auf und wasch dein Obst oder Gemüse darin. Nun kannst du dein Essen sorgenfrei genießen. Lass es dir schmecken!

# ECO LIFEHACKS UNTERWEGS



## 1- SOCKENKÜHLUNG

Bei warmem Wetter sollte man viel trinken. Schade, dass Getränke im Sommer nicht lange kühl bleiben. Wenn man seine Flasche unterwegs aus dem Rucksack holt, ist sie oft warm und das Getränk schmeckt nicht mehr gut. Es gibt aber eine einfache Methode, mit der du deine Flasche und ihren Inhalt wieder abkühlen kannst: Steck deine Flasche in eine Socke und mach die Socke nass. Dann legst du sie in die Sonne. Ein physikalischer Prozess führt dazu, dass die Sonnenstrahlen die Flasche nicht weiter aufheizen, sondern abkühlen. Durch die Wärme der Sonne verdunstet das Wasser in der nassen Socke. Dabei entsteht sogenannte „Verdunstungskälte“. Dieser Prozess funktioniert nur, wenn die Socke nass oder feucht ist. Sobald die Feuchtigkeit in der Socke verdunstet ist, wärmt sich die Flasche wieder auf. Entweder machst du die Socke dann noch mal nass oder du genießt dein Getränk, solange es noch schön kühl ist. Bei warmem Wetter soll man ja ohnehin viel trinken.



## 2- EINFACHE HILFE GEGEN MÜCKEN

Du liegst im Bett und möchtest einschlafen. Plötzlich hörst du ein leises Summen, das immer näher kommt. Eine Mücke! Jetzt kannst du entweder aufstehen und auf Mückenjagd gehen oder du reibst dich mit Kokosöl ein und machst es dir wieder im Bett gemütlich. Kokosöl enthält Laurinsäure. Diesen Duftstoff mögen Mücken gar nicht. Schlaf gut!



## 3- SOMMERZEIT IST SPINNENZEIT

Wenn du zu den Menschen gehörst, die ihre Wohnung nicht mit Spinnen teilen möchten, kannst du die kleinen Tierchen mit dem Geruch von Lavendel oder Pfefferminze fernhalten.

Lavendel kannst du entweder getrocknet in kleinen Säckchen an Fenster und Türen hängen oder als Öl mit Wasser in eine Sprühflasche füllen. Damit sprühst du dann regelmäßig Fenster- und Türrahmen ein und schützt dich so vor dem ungebetenen Besuch. Die Lavendelsäckchen halten übrigens auch Motten aus deinem Kleiderschrank fern.



Um Spinnen und andere Insekten mit Pfefferminze zu vertreiben, gibt es wie beim Lavendel zwei Möglichkeiten: Du kannst ein paar Tropfen Pfefferminzöl in eine Sprühflasche mit Wasser geben und damit Fenster- und Türrahmen einsprühen. Die andere Möglichkeit ist, Pfefferminze als Pflanze ganz in die Nähe eines Fensters oder einer Tür zu stellen. Wenn eine Spinne sich trotzdem in deine Wohnung getraut hat, kannst du eine Tasse frischen Pfefferminztee kochen und neben die Spinne stellen. Die Spinne wird das Weite suchen und kommt dabei nicht zu Schaden. Die Tasse Pfefferminztee kannst du danach in Ruhe trinken.

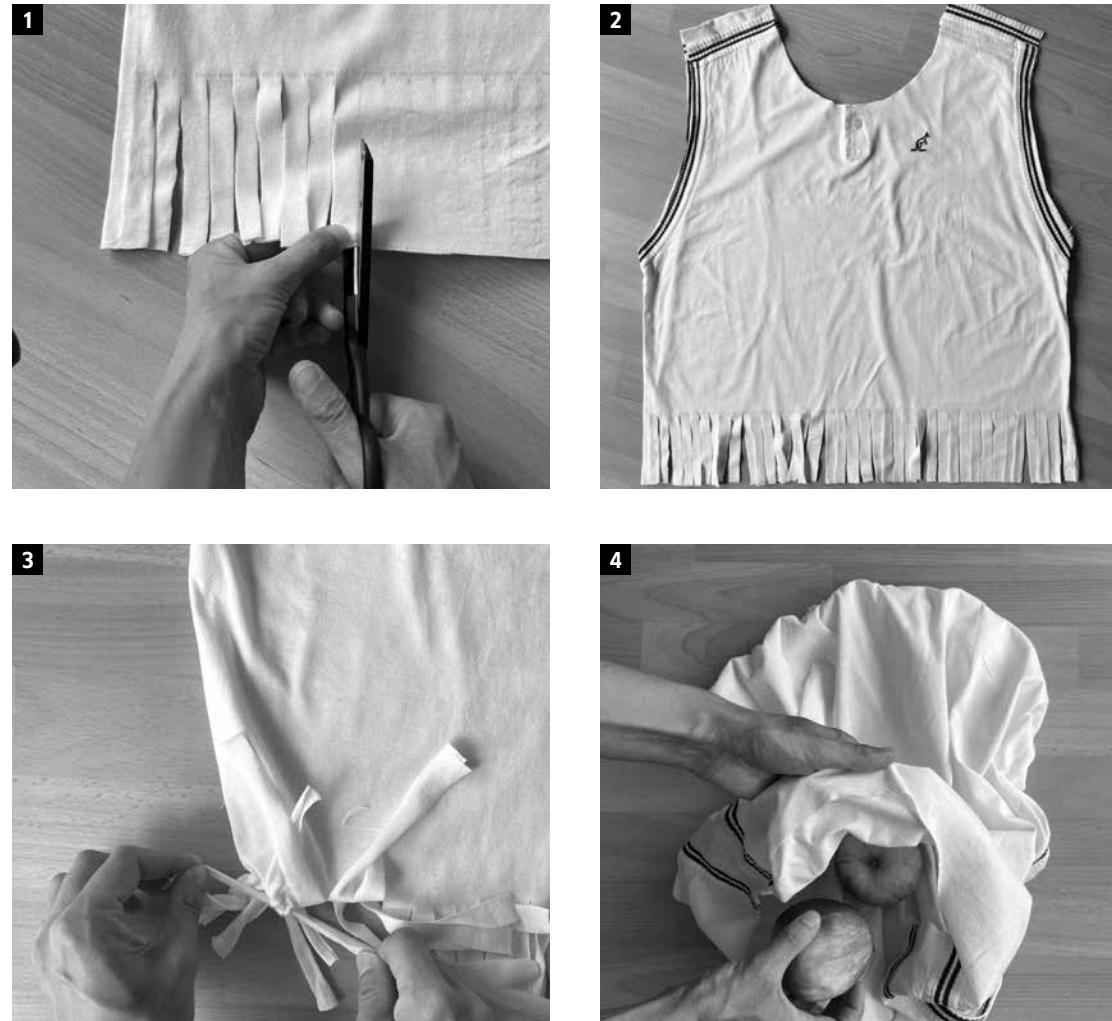
# ECO LIFEHACKS EINKAUFEN



## 1 - EINKAUFSBEUTEL AUS EINEM (ALTEN) T-SHIRT OHNE NÄHEN HERSTELLEN



### Anleitung



Jedes Jahr landen viele Millionen Tonnen Plastik in den Weltmeeren. Mikroplastik ist mittlerweile ein ernst zu nehmendes Problem. Es versteht sich von selbst, dass man Plastik vermeiden sollte. Auf Plastiktüten zu verzichten ist beispielsweise ein guter Anfang. Am besten verwendet man Dinge, die man sowieso schon zu Hause hat. Umweltschutz bedeutet nämlich auch, möglichst wenige Ressourcen zu verbrauchen. Aus einem alten T-Shirt könnte man beispielsweise eine Einkaufstasche machen. Dafür braucht man noch nicht mal eine Nähmaschine, sondern nur Schere, Stift, Lineal und ein altes T-Shirt.

Zu Beginn drehst du das T-Shirt auf links und schneidest die Ärmel und etwa 2 cm vom Bund des Halsausschnitts ab. Der Halsausschnitt wird die Öffnung, durch die du deine Einkäufe in deine Tasche legst. Anschließend misst du ca. 10 cm vom unteren Teil des T-Shirts ab und ziehst mit dem Stift eine Linie. Von dieser Linie aus machst du im Abstand von ca. 1,5 cm senkrechte Striche nach unten.

Dann nimmst du eine Schere und schneidest entlang der Markierungen kleine Streifen. Pass auf, dass du dich dabei nicht verletzt. Verknoten jeweils einen Streifen der vorderen und einen Streifen der hinteren Seite des T-Shirts miteinander. Zieh die Knoten möglichst fest, denn das wird der Boden deiner neuen Tasche.

Sobald du alles miteinander verknotet hast, drehst du deine Tasche wieder auf rechts, sodass sich die Enden der Knoten in der Tasche befinden. Wenn du möchtest, dass die Fransen herunterhängen, lässt du es einfach so. Das war's: Dein T-Shirt ist jetzt dein Einkaufsbeutel.

Wenn du dich noch kreativer ausleben möchtest, kannst du deine Tasche bemalen, Knöpfe annähen oder Bänder anbringen. Vielleicht hast du ja noch mehr Dinge, die du aussortieren möchtest und mit deiner neuen Stofftasche kombinieren kannst. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



# ECO LIFEHACKS FEIERN

**Was gibt es Schöneres als eine Party mit guten Freundinnen und Freunden? Man sitzt zusammen, isst und trinkt, lacht, tanzt und hat Spaß. Leider fällt bei Partys ziemlich viel Müll an. Auch der Weg zur Party kann die Umwelt belasten. Snacks sind nachhaltig, wenn sie aus der Region kommen. Wir zeigen dir, wie du eine umweltschonende Party organisierst:**



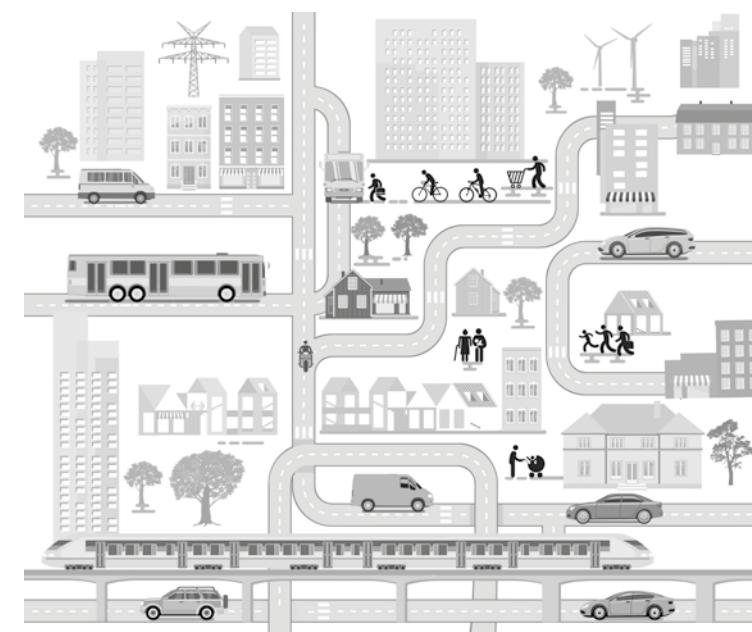
frankzimmermann.org

Zimmermann '16



## NACHHALTIGE WEGBESCHREIBUNGEN

In der Einladung gibst du normalerweise an, wann deine Party beginnt und wo sie stattfindet. Außerdem solltest du eine Wegbeschreibung hinzufügen, damit deine Gäste problemlos zur Party finden. Versuch, deine Gäste davon zu überzeugen, nicht mit dem Auto zu kommen. Weis in der Wegbeschreibung auf die Parkplatznot hin. Mach es deinen Gästen leicht, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen. Wie heißen die nahegelegenen Haltestellen und wann fahren die Busse und Bahnen dort ab? Biete deinen Gästen an, die Fahrräder sicher im Hausflur oder im Innenhof abzustellen und gib Tipps für gute Radwege in der Nähe. Eine umweltschonende Party beginnt schon mit dem Weg dorthin.



## MEHRWEGGESCHIRR

Nach einer großen Party hat man meistens nicht mehr viel Lust, in der Küche zu stehen und zu spülen. Plastikgeschirr und Plastikbesteck kann man zwar wegwerfen, aber der viele Müll ist leider sehr schlecht für die Umwelt. Eine gute Alternative ist Mehrweggeschirr. Dafür gibt es spezialisierte Verleiher, die du in den Suchmaschinen findest.

Ein Verleiher stellt dir das Mehrweggeschirr für deine Feier zur Verfügung und kümmert sich auch um das Spülen. Das hört sich doch super an, oder? Wenn dir das Spülen nichts ausmacht oder du eine Spülmaschine hast, kannst du dir zusätzliches Geschirr bei Nachbarn leihen oder Freunde bitten, Gläser und Geschirr zur Party mitzubringen.



## REGIONALE PARTYSNACKS

Mit der richtigen Wahl deiner Partysnacks kannst du einen weiteren Beitrag zum Umweltschutz leisten. Gesundes Fingerfood liegt voll im Trend. In Streifen geschnittene Karotten und Gurken mit einem leckeren Dip schmecken nicht nur gut, sondern sehen auch dekorativ aus. Am besten achtest du beim Einkaufen darauf, dass die Lebensmittel aus der Region kommen und ökologisch angebaut wurden. Viel Spaß auf deiner gesunden und umweltfreundlichen Party!



# ECO LIFEHACKS ENERGIE & RESSOURCEN

## AKKU AUFLADEN OHNE LADEGERÄT

Viele Menschen können sich ein Leben ohne Smartphone nicht mehr vorstellen. Für manche Leute ist es eine Katastrophe, wenn ihr Smartphone ausgeht, weil der Akku leer ist. Zum Glück gibt es verschiedene Möglichkeiten, unterwegs Strom zu erzeugen, und zwar nur mit Muskelkraft. Hier sind drei Tipps, wie du deinen Akku unterwegs aufladen kannst:



### 1 - STRAMPELN

Fährst du gerne Fahrrad? Wenn du längere Fahrradtouren machst und dabei eine Navigations-App benutzt, ist dein Smartphone-Akku relativ schnell leer. Mit einem Fahrrad-Dynamo-Ladegerät kannst du dein Smartphone zwar nicht vollständig aufladen, aber es verlängert zumindest die Akkulaufzeit. Dafür musst du kräftig strampeln.



### 2 - KURBELN

Stell dir vor, du bist unterwegs und dein Akku ist nur noch bei 2 Prozent. Du hast weder dein normales Ladegerät noch eine Powerbank dabei und möchtest verhindern, dass dein Smartphone ausgeht. Mit einem Kurbel-Ladegerät kannst du deinen Akku noch ein klein bisschen aufladen. Indem du kurbelst, erzeugst du Energie, die in dem kleinen Ladegerät gespeichert wird. Nachdem du einige Minuten gekurbelt hast, verbindest du dein Smartphone über den USB-Anschluss mit dem Ladegerät. Du solltest aber nicht zu viel erwarten: Für eine komplette Ladung reicht die kleine Kurbel nicht aus. Aber wenn du fleißig kurbelst, schaffst du vielleicht ein paar Prozent.



### 3 - REIBEN

Den Smartphone-Akku reiben, um ihn aufzuladen. Was wie pure Verzweiflung klingt, könnte im Notfall funktionieren. Vielleicht weißt du das aus deinem Physikunterricht: Reibung erzeugt Wärme. Bei Wärme ist die Energie in einem Akku besser verfügbar. Durch das Reiben kannst du also noch den letzten Rest Energie aus dem Akku herausholen. Nimm den Akku dafür aus deinem Smartphone, leg ihn zwischen deine Handflächen und reib sie intensiv. Auf diese Weise kannst du im Notfall vielleicht noch eine Nachricht verschicken, bevor das Smartphone wieder ausgeht.



# ECO LIFEHACKS KIND & KEGEL



## 1 LEITER ALS WEIHNACHTSBAUM



Ein Weihnachtsbaum gehört zu Weihnachten wie der Osterhase zu Ostern. Schade ist, dass Weihnachtsbäume jahrelang auf riesigen Plantagen wachsen, mit Pestiziden behandelt werden und transportiert werden müssen – nur damit sie wenige Wochen in einem Wohnzimmer stehen können. Weihnachtsbäume aus Plastik sind leider auch keine umweltfreundliche Alternative.

Wie wäre es, wenn du eine Leiter zu einem Weihnachtsbaum umfunktionieren würdest? Eine Leiter aus Holz sieht schön aus und kann mit Weihnachtsschmuck dekoriert werden. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Fang doch mit einer Lichterkette an und nimm etwas Tannengrün hinzu. Weiter geht es mit Weihnachtsschmuck, zum Beispiel selbst gestalteten CDs.



## 2 WEIHNACHTSSCHMUCK AUS ALten CDs

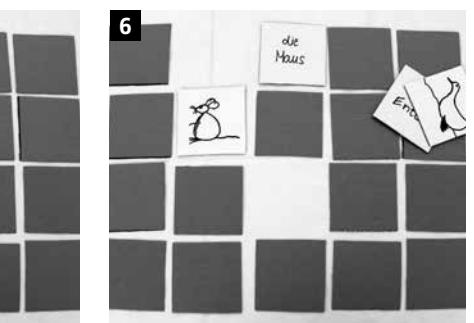
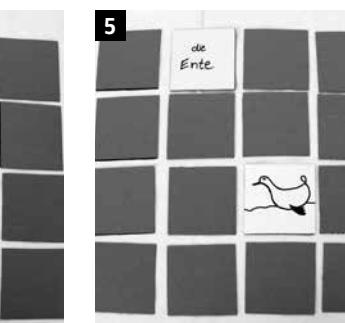
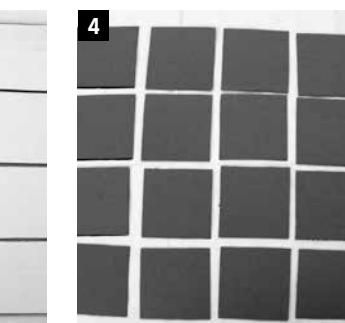
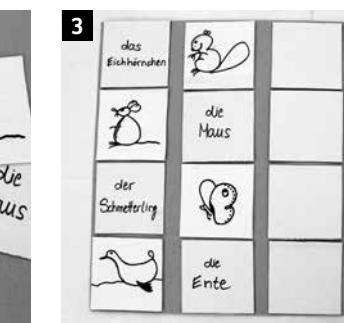
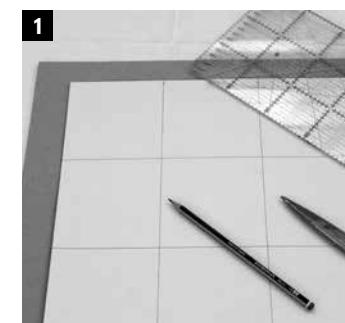


Wenn du noch alte CDs übrig hast, kannst du daraus ziemlich coolen Weihnachtsschmuck basteln: Nimm einen Stift und zeichne die äußere Form eines typischen Weihnachtsmotivs auf die CD, zum Beispiel einen Stern oder eine Glocke. Anschließend schneidest du diese Form mit einer Schere aus. Pass auf, dass du mit der Schere nicht abrutschst. Damit die CD beim Schneiden nicht bricht, solltest du vorher einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die CD für ein paar Minuten hineinlegen. Deinen CD-Weihnachtsschmuck kannst du mit Strasssteinen bekleben oder mit Glitzer und Bändern verzieren. An deiner Weihnachtsleiter sieht dieser selbst gemachte Baumschmuck bestimmt super aus!



## 3 SELBST GEMACHTES SPIEL ZUM DEUTSCHLERNEN

Das Spiel besteht aus vielen Karten, die du auf den Tisch legst. Um zu sehen, was sich auf der Karte befindet, musst du die Karten umdrehen. Das Spiel funktioniert nach dem Pairs-Prinzip, es sollen also Paare gefunden werden. Jeder Spieler darf pro Runde nur zwei Karten aufdecken. Wenn die Motive auf den Vorderseiten der beiden Karten gleich sind, hat die Spielerin oder der Spieler ein Paar gefunden und legt es neben sich hin. Wenn sie/er beim Aufdecken von zwei Karten kein Paar findet, dreht sie/er beide Karten wieder um und die nächste Spielerin bzw. der nächste Spieler ist an der Reihe. Wer am Ende die meisten Paare gefunden hat, hat gewonnen.



Wie kannst du mit diesem Spiel Deutsch lernen? Ganz einfach: Jedes Kartenpaar besteht aus einem Bild und dem passenden Wort auf Deutsch. Auf einer Karte ist beispielsweise das Bild einer Katze zu sehen, auf der anderen Karte steht das Wort „Katze“. Am besten schreibst du den Artikel und die Pluralform dazu, damit du sie gleich mitlernen kannst: „die Katze, die Katzen“. Wir haben das Spiel mit Tieren gestaltet, aber du kannst jedes beliebige Thema nehmen. Hier ist eine Bastelanleitung:

### Was du brauchst:

- Pappe (genug für mindestens 20 Kärtchen)
- weißes Papier
- Schere
- Kleber
- Stift
- Lineal

### So wird's gemacht:

1. Kleb das Papier auf eine Seite der Pappe.
2. Zeichne mit dem Stift und dem Lineal gleich große Kästchen auf das Papier. Je mehr Kärtchen du machst, desto schwieriger wird das Spiel.
3. Schneide die Kärtchen aus.
4. Erstell jetzt die Paare. Auf ein Kärtchen malst du zum Beispiel einen Apfel. Auf die andere Karte schreibst du „der Apfel, die Äpfel“.
5. Misch die Karten und leg sie mit der Vorderseite nach unten auf den Tisch.

**Fertig.** Jetzt brauchst du nur noch Mitspielerinnen/ Mitspieler und Konzentration!