



123 PRAXISNAHE UMWELTTIPPS

für Ihr Zuhause



INHALTSVERZEICHNIS

09

Allgemeine Tipps

44

Arbeitszimmer

18

Küche

50

Badezimmer

30

Wohnzimmer

58

Garten

38

Schlafzimmer

67

Fazit

VORWORT

Jeden Tag verbraucht der Durchschnittsdeutsche 122 Liter Wasser sowie 4,1 kWh Strom und sorgt täglich für die Produktion von 1,7 kg Müll und mehr als 30 kg schädlichem Kohlenstoffdioxid.



25 % dieser CO₂-Pro-Kopf-Emissionen entstehen beim Konsum,
23 % in der Mobilität,
18 % beim Heizen,
15 % bei der Ernährung,
11 % in der Infrastruktur und
7 % durch Stromverbrauch.

Anhand dieser prozentualen Verteilung sehen wir, Umweltschutz geht nicht nur Politik und Wirtschaft etwas an, sondern betrifft auch jeden Einzelnen von uns. Wir können durch unser individuelles Handeln etwas bewirken, beispielsweise durch bewussten Konsum, die bevorzugte Nutzung des Fahrrades, das Herunterdrehen der eigenen Heizung, nachhaltige Ernährung oder das Ausschalten der Zimmerbeleuchtung beim Verlassen eines Raumes.

Mit vielen kleinen Tricks und Tipps lassen sich von heute auf morgen Wasser, Strom und die Ressourcen unserer Erde sparen – und dafür müssen Sie nicht einmal teure Anschaffungen tätigen.

Mit diesem E-Book geben wir Ihnen 123 praktische und kreative, einfach umsetzbare Umwelttipps mit auf den Weg, die einen wertvollen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt leisten. Wir wollen Ihnen zeigen, wie leicht es ist, über den Tellerrand zu schauen, alte Gewohnheiten abzulegen und die Umwelt zu schonen. Zudem finden Sie verschiedene DIYs zum Thema Upcycling von alten Gegenständen.

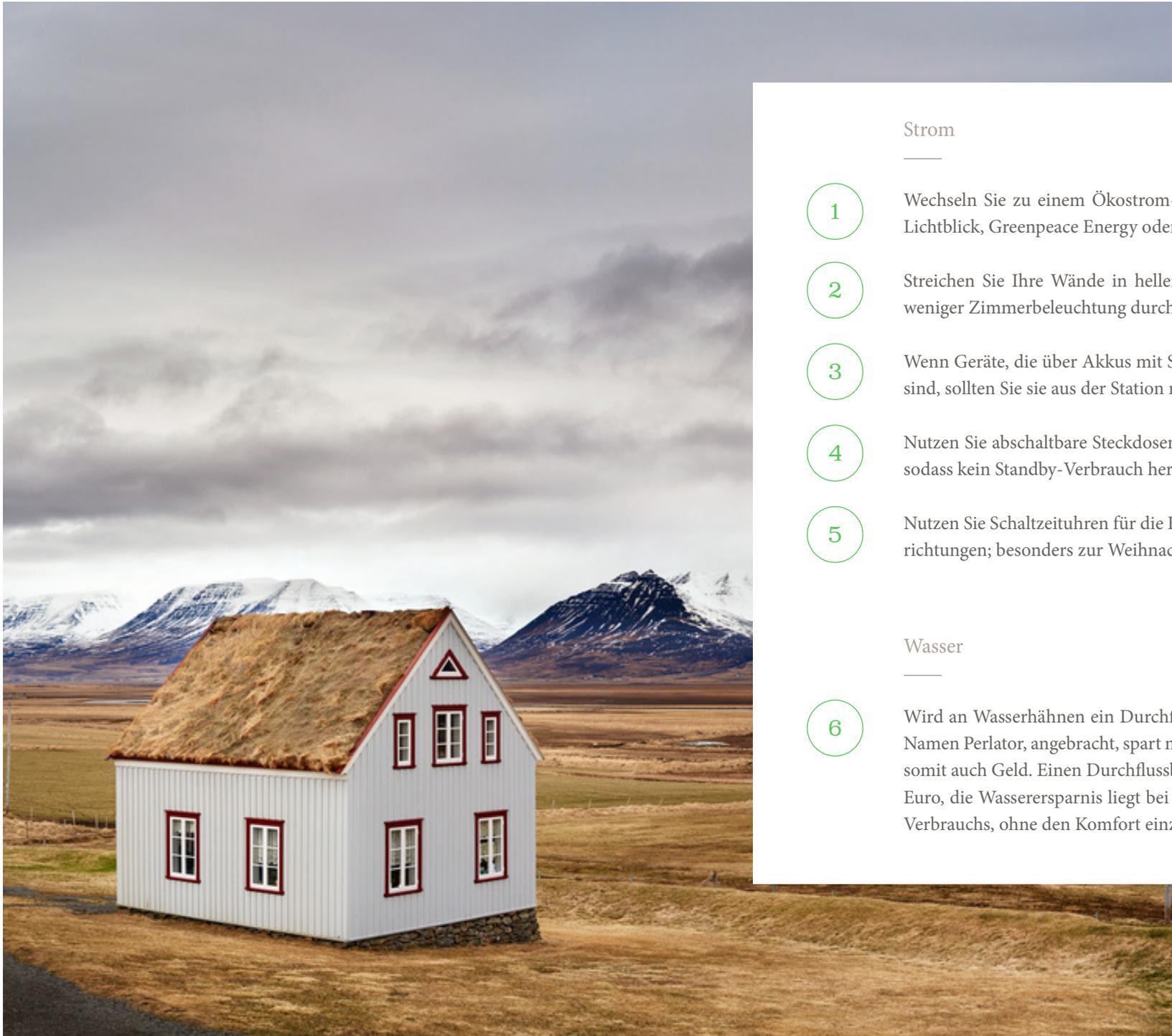
Um Ihnen die Realisierung unserer Umwelttipps besonders einfach zu machen, gehen wir jeden Wohnbereich im Detail durch. So bekommen Sie einen guten Überblick, welche Maßnahmen das Klima und in den meisten Fällen auch Ihren Geldbeutel schonen.



ALLGEMEINE TIPPS



Sie wollen Ihr Haus oder Ihre Wohnung so umrüsten, dass Sie möglichst sparsam mit Strom und Wasser umgehen und außerdem ganz grundsätzlich nachhaltig leben und Ressourcen schonen? Dann gibt es zahlreiche kleine, kostengünstige und leicht zu realisierende Maßnahmen, mit denen Sie dieses Ziel erreichen. Während viele dieser Handlungen sich auf ganz bestimmte Wohnbereiche in Ihrem Zuhause beschränken, gibt es auch einige wichtige Spar- und Umweltmaßnahmen, die ganz allgemein und überall gelten.



Strom

- 1 Wechseln Sie zu einem Ökostrom-Anbieter wie Naturstrom, Grundgrün, Lichtblick, Greenpeace Energy oder Polarstern.
- 2 Streichen Sie Ihre Wände in hellen, freundlichen Farben – das erfordert weniger Zimmerbeleuchtung durch die Erhöhung des Reflektionsgrades.
- 3 Wenn Geräte, die über Akkus mit Strom betrieben werden, voll aufgeladen sind, sollten Sie sie aus der Station nehmen. Das schont den Akku.
- 4 Nutzen Sie abschaltbare Steckdosen oder schalten Sie Geräte komplett aus, sodass kein Standby-Verbrauch herrscht.
- 5 Nutzen Sie Schaltzeituhren für die Beleuchtung von Fenstern und Dekoeinrichtungen; besonders zur Weihnachtszeit.

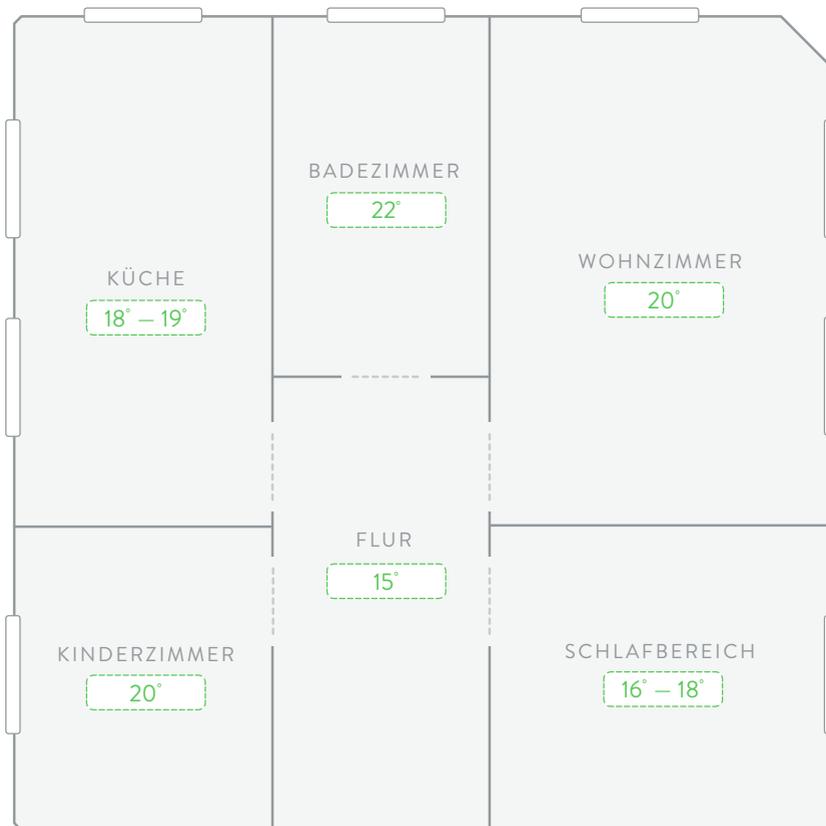
Wasser

- 6 Wird an Wasserhähnen ein Durchflussbegrenzer, auch bekannt unter dem Namen Perlator, angebracht, spart man bei jeder Benutzung viel Wasser und somit auch Geld. Einen Durchflussbegrenzer bekommen Sie schon für 1 - 3 Euro, die Wasserersparnis liegt bei bis zu zwei Dritteln des ursprünglichen Verbrauchs, ohne den Komfort einzuzugrenzen.

Heizen

7

Ziehen Sie im Winter etwas mehr Kleidung an, statt in jedem Raum die Heizung aufzudrehen, so sparen Sie viel Energie ein. Wenn Sie die Raumtemperatur um nur ein Grad senken, reduzieren Sie Ihren Verbrauch um bis zu 6 Prozent. Es gibt für verschiedene Räume unterschiedliche Temperatur-Richtwerte. Diese betragen im Flur 15, in Schlafräumen 16 bis 18, im Wohnzimmer und Kinderzimmer 20 und im Badezimmer 22 Grad.



8

Durch intelligentes Lüften sparen Sie sehr viel Energie.

Kipplüften sollte bei niedrigen Temperaturen grundsätzlich vermieden werden, Stoßlüften dagegen spart Heizkosten und ist effektiver. Schalten Sie hierzu zuerst die Heizung ab, danach öffnen Sie die Fenster für 5 bis 10 Minuten. Wenn Sie diese wieder schließen, warten Sie weitere 15 Minuten ab, bis Sie die Heizung wieder aufdrehen, da die Wände Restwärme speichern und diese nach dem Lüften wieder an den Raum abgeben.

9

Lüften Sie Bad und Küche immer gleich nach der Benutzung, da hier eine besonders erhöhte Gefahr von Schimmelbildung besteht, aufgrund der teils hohen Luftfeuchtigkeit. Dabei ist es sinnvoll, die Zimmertüren während des Lüftens zu schließen, um die umliegenden Räume nicht mit abzukühlen.

10

Entlüften Sie Ihre Heizungen regelmäßig, da sie sonst sehr ineffizient heizen.

11

Stellen Sie keine Möbelstücke vor die Heizung, da sonst unnötig Energie verschwendet wird und viel Wärme verloren geht. Das gleiche gilt auch für Vorhänge.

12

Sparen Sie Energie, indem Sie mit möglichst konstanter Temperatur heizen. Wechseln Sie nicht ständig zwischen niedriger und hoher Temperatur.

13

Das Heizen eines heruntergekühlten Raumes durch hohe Temperaturen hat keinen wesentlichen Zeitvorteil. Er wird also nicht wesentlich schneller warm, wenn Sie die Heizung bis auf die maximale Stufe aufdrehen. Dies erhöht nur den Heizungsverbrauch.

14

Stellen Sie die Vorlauftemperatur Ihres Durchlauferhitzers oder Boilers nur auf die unbedingt nötige Temperatur ein – 60 Grad dürften ausreichen. Bei Nichtgebrauch, etwa über Nacht oder im Urlaub, schalten Sie ihn am besten ganz aus – notfalls mit Zeitschaltuhr.

15

Fragen Sie im Baumarkt nach Schaumstoffdichtungsbändern. Mit diesem kleinen Wundermittel dichten Sie schlecht schließende Fenster ohne viel Aufwand ab, vermeiden so Zugluft und verbrauchen viel weniger Heizkosten. Das spart in einer 60 Quadratmeter großen Wohnung bis zu 160 Kilogramm Kohlenstoffdioxid im Jahr.

16

Lassen Sie einmal im Jahr Ihre Heizkörper von Ihrer Wohnungsverwaltung oder einem Handwerker oder Schornsteinfeder überprüfen.

Ressourcen

17

Trennen Sie Ihren Müll nach Papiermüll, Plastik, Restmüll, Biomüll und Glas für eine optimale Rohstoffverwertung.

18

Wenn Sie die Werbekataloge, die Sie regelmäßig in der Post finden, nicht lesen, bestellen Sie sie lieber ab – das spart viel Papier.

19

Ein Aufkleber „Keine Werbung und keine kostenlosen Zeitschriften“ schützt vor weiterer Reklame, die nie gelesen wird.

20

Versuchen Sie grundsätzlich, so selten wie möglich Produkte mit besonders aufwändiger Verpackung zu kaufen.





Umweltfreundliche Reinigungsmittel etc.

21

Verwenden Sie zur Reinigung der Oberflächen von Echtholzmöbeln abgekühlten schwarzen Tee. Bei hellen Holzflächen achten Sie unbedingt darauf, ihn nicht zu lange ziehen zu lassen.

22

Eichenholz sieht fast wie neu aus, wenn Sie es mit warmem, farblosem Wachs einreiben, dem Sie einen Esslöffel Zucker hinzugeben. Sobald das Möbelstück trocken ist, einfach noch einmal nachpolieren.

23

Mit Jod können Sie Kratzer in Mahagoniholz verbergen. Tragen Sie es einfach dünn mit einem Pinsel auf, dann sind die Kratzer kaum noch sichtbar.

24

Wenn Sie Nussbaummöbel besitzen, stauben Sie diese gut ab und wischen sie im Anschluss mit Milch ab. Mit einer anschließenden Politur stellt das die perfekte Pflege dar.

25

Eine unverdünnte 1:1-Mischung aus Leinöl und Zitronenöl beseitigt blinde Flecken auf Ihren Holzmöbeln. Hinterher gut nachpolieren!

26

Es muss nicht immer der Hochdruckreiniger sein. Bei vielen Arten von Schmutz reichen auch ganz herkömmlich Eimer und das Putztuch aus. Das spart Wasser und Strom!

27

Viele Putzmittel und andere im Haushalt verwendete Chemikalien können Sie ganz einfach (und kostengünstig!) durch umweltfreundliche Varianten ersetzen. So dient z. B.

- Backpulver als WC-Reiniger und als Backofenreiniger
- Essig als Haushaltsreiniger
- Essig und Salz als Topfreiniger
- Olivenöl als Küchentischpolitur
- Natron als Bleichmittel für Geschirrtücher

Insbesondere viele Spezialmittel, wie etwa Mikrowellenreiniger, sind völlig unnötig. Sie weisen die gleichen Inhaltsstoffe wie gewöhnliche Putzmittel auf.

KÜCHE

18



In der Küche verbringen die meisten Menschen viel Zeit mit Kochen, Braten und Backen. Die Mehrheit der Lebensmittel befindet sich im Kühl- und Gefrierschrank und auch der Abwasch wird per Hand oder in der Spülmaschine erledigt. Dies alles verbraucht besonders viel Strom, Gas und Wasser.

Jedoch sind auch die Möglichkeiten zum Einsparen und nachhaltigen Handeln besonders groß. Dies bezieht sich natürlich nicht nur auf die Küche selbst – auch beim Einkaufen finden sich viele Gelegenheiten, auf einfache und günstige Weise etwas für die Umwelt zu tun.

19



Kochen & Backen

28

Benutzen Sie beim Kochen immer einen Topfdeckel. So verbrauchen Sie bis zu 65 Prozent weniger Strom oder Gas, da ohne Deckel die Hitze schneller entweichen kann.

29

Stellen Sie Töpfe immer auf die Herdplatte mit der passenden Größe.

30

Wenn Sie Wasser erhitzen möchten, benutzen Sie einfach den Wasserkocher. Er verbraucht deutlich weniger Strom als der Herd.

31

Auch wenn der Herd bereits aus ist, können Sie seine Restwärme nutzen – etwa für die schnelle Zubereitung von Rührei.

32

Meist müssen Sie den Backofen gar nicht vorheizen. Wenn Sie darauf verzichten, sparen Sie Strom.

33

Schaffen Sie sich einen Schnellkochtopf an. Er nutzt Energie viel effizienter als herkömmliche Töpfe.

34

Sie wollen Ihre Brötchen vom Vortag aufbacken? Dann nutzen Sie dafür doch den Toaster statt den Backofen, zumindest wenn es sich nur um wenige Brötchen handelt. So verbrauchen Sie weniger Strom.

35

Obst und Gemüse können wassersparend gewaschen werden, wenn man dafür die Spüle oder eine Schüssel benutzt, statt es unter fließendes Wasser zu halten.

36

Sie wollen Ihren Kaffee warmhalten? Dafür eignet sich eine Thermoskanne ebenso gut wie die Kaffeemaschine – und sie verbraucht dafür keinen Strom!

37

Benutzen Sie für Ihre Kaffeemaschine am besten Filter aus umweltfreundlich recyceltem Papier.

38

Ganz auf Papier verzichten Sie, wenn Sie eine Espressokanne zur Zubereitung von Kaffee verwenden.

39

Wenn ein Backrezept sowohl die Einstellung von Ober- und Unterhitze als auch von Umluft erlaubt, wählen Sie immer Umluft. Dabei verteilt ein Ventilator die warme Luft gleichmäßig im Backofen, so dass Sie eine um 20 bis 30 °C niedrigere Temperatur einstellen können. Das spart ganze 25 bis 40 Prozent Stromkosten im Vergleich zum Backen mit Ober- und Unterhitze. Außerdem ermöglicht es Ihnen, den Ofen mit mehreren Blechen gleichzeitig zu befüllen.

40

Auch wenn es köstlich riecht: Bei jedem Öffnen der Backofentür entweicht etwa ein Drittel der Energie. Wenn also nicht unbedingt nötig, lassen Sie die Tür lieber zu.



Einkaufen

41

Nehmen Sie zum Einkaufen immer einen Jutebeutel oder Einkaufskorb mit. Damit verzichten Sie auf den Kauf der sehr umweltschädlichen Plastiktüten.

42

Für ganz viele Produkte gibt es praktische Nachfüllpacks, etwa für Gewürze, Waschpulver oder Flüssigseife. Damit sparen Sie Verpackungsmaterial und oft sogar Geld!

43

Versuchen Sie grundsätzlich, möglichst Produkte zu kaufen, die gerade Saison haben und aus der Region stammen. Sie müssen nicht über weite Strecken transportiert werden. Und sie schmecken auch besser!

44

China produziert etwa 80 Milliarden Wegwerfstäbchen im Jahr aus rund 20 Millionen Bäumen. Nutzen Sie doch lieber Messer und Gabel oder abwaschbare Stäbchen, um Ihre asiatischen Nudelgerichte zu essen.

Lebensmittel

45

Leitungswasser hat in Deutschland eine sehr gute Qualität. Gekauftes Mineralwasser wird häufig über weite Strecken transportiert. Studien zufolge verbraucht Mineralwasser bis zur Bereitstellung bis zu 1.000-mal mehr Energie als Leitungswasser! Ein Liter Leitungswasser statt Mineralwasser pro Tag spart im Jahr ganze 70 kg Kohlenstoffdioxid.

46

Wer sein Wasser am liebsten mit Kohlensäure trinkt, fügt diese seinem Leitungswasser einfach mit einem Trinkwassersprudler zu. Diesen erhalten Sie schon ab etwa 40 Euro.

47

Alle Getränke, die Sie kaufen, sollten am besten in Mehrwegflaschen abgefüllt sein – das ist ressourcenschonender als Einwegflaschen, Tetrapacks oder Dosen.

48

Verwenden Sie für die Aufbewahrung von Lebensmitteln immer wiederverschließbare Behälter statt Alufolie, denn der Abbau und die Verarbeitung von Aluminium erweisen sich als äußerst umweltschädlich und energieintensiv.

49

Im Sommer können Sie Getränke ganz einfach in Ihrer Regentonne oder einem Eimer mit Regenwasser (Brunnen etc.) kühlen.

50

Im Winter muss der Topf Grünkohl oder die Torte nicht zwingend im Kühlschrank unnötig Platz einnehmen. Gut verschlossen findet sich hierfür auch auf dem Balkon oder der Terrasse Platz.

51

Einige Obstsorten wie Äpfel und Bananen setzen Ethylen frei. Das ist ein Pflanzenhormon, das den natürlichen Reifungsprozess in Gang setzt und die Früchte schneller verderben lässt. Lagert man alles gemeinsam, bekommen andere Obst- und Gemüsesorten zu viel Ethylen ab, reifen und verfaulen schneller. Lagern Sie deshalb Äpfel und Bananen getrennt.

52

Wussten Sie, dass Obst schneller schlecht wird, wenn es bereits abgewaschen in der Schale liegt? Waschen Sie Obst deshalb immer erst vor dem Verzehr ab.

53

Kaufen Sie Produkte aus biologischer Produktion. Diese setzt weniger Chemikalien ein, bei umweltverträglicheren Produktionsbedingungen.

54

Eine Portion weniger Rindfleisch pro Woche (180 g) spart im Jahr ganze 126 kg durch Tierhaltung freigesetztes Kohlenstoffdioxid.

55

Verwenden Sie frische Lebensmittel aus der Region anstelle von Tiefkühl- oder Fertiggerichten. Damit sparen Sie Transportwege, Verpackungsmüll und weitere Ressourcen.

56

Vermeiden Sie beim Einkaufen Verpackungsmüll. Eine Übersicht plastikfreier Läden liefert Utopia (<http://www.utopia.de/magazin/plastikfreie-laeden>)

Strom

61

Stellen Sie Ihren Kühlschrank möglichst nicht direkt neben Heizung oder Backofen, also Geräte, die Wärme verströmen.

62

Rücken Sie Ihren Kühlschrank außerdem etwas von der Wand weg, sodass der Rückkühler gut arbeiten kann. Stellen Sie außerdem wenig auf die Oberseite des Kühlschranks, damit der Wärmeabfluss nach oben funktioniert.

63

Kühlschrank und Gefriertruhe müssen gar nicht so sehr heruntergekühlt werden, wie viele denken. Für den Kühlschrank gilt eine Temperatur von 7 Grad als perfekt; das entspricht meist nur Stufe 1 bis 2 – für Gefrierfach und Kühltruhe: -18 Grad reichen völlig aus.

64

Da Luft ein sehr schlechter Wärmeträger ist, verbraucht ein vollgefüllter Kühlschrank weniger Strom.

65

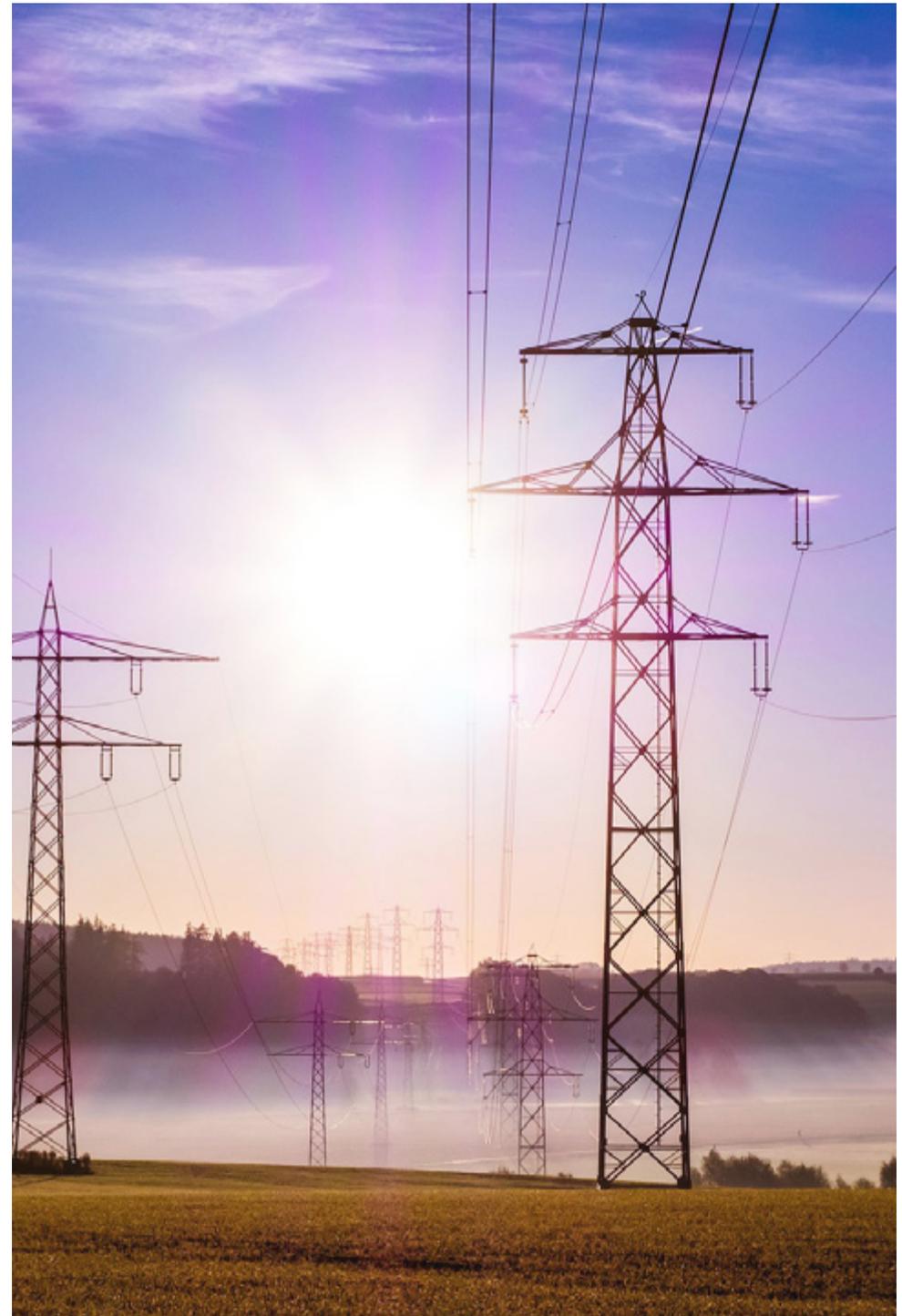
Lässt man gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen, geben sie ihre Kälte an ihn ab. Auf diese Weise sparen Sie Strom.

66

Kühlen Sie heiße Speisen immer zuerst ab, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen. Dieser verbraucht sonst unnötig viel Strom, um die Kühltemperatur konstant zu halten.

67

Tauen Sie Ihr Gefrierfach bzw. Ihre Kühltruhe regelmäßig ab. Das reduziert den Stromverbrauch – durch regelmäßiges Abtauen lassen sich etwa 15 bis 45 % Strom sparen.



KRÄUTERMEHRZWECKGLÄSER:

Do-It-Yourself-Idee für die Küche

Nervt es Sie auch, dass das benötigte Gewürz immer ganz hinten im Schrank steht und sich genau dann versteckt, wenn Sie es am dringendsten brauchen? Mit dieser cleveren DIY-Idee wollen wir Ihr Problem lösen und außerdem einen Up-cycling-Tipp geben, mit dem Sie alte Gläser wiederverwerten können.

SIE BENÖTIGEN

- *beliebig viele Gläser*
- *Akkubohrmaschine*
- *Schrauben*

1



Überlegen Sie, welche Lebensmittel Sie gerne einkaufen, die sich in einem schönen Glas befinden. Dem einen gefallen Marmeladen-, dem anderen Honig- oder die besonders langen Olivengläser.

2

Sammeln Sie so viele Gläser, wie Sie für Ihre Gewürze benötigen und überlegen Sie, an welcher Stelle der Küche sie am besten angebracht wären.

3

Mit Akkubohrmaschine und Schrauben befestigen Sie nun die Deckel der Gläser an der Unterseite eines Hängeschanks oder Regals. Bestenfalls nehmen Sie mehrere Schrauben pro Deckel, damit er gut hält und sich nicht mitdrehen kann.

4

Ihre Lieblingsgläser können mit Kräutern oder Gewürzen befüllt und unter dem Regal festgedreht werden.

Ihre Gewürze haben Sie nun immer griffbereit!



WOHNZIMMER



Das Wohnzimmer ist der Raum zum Entspannen. Hier sehen Sie fern, lesen oder hören Musik, kurz: Sie verbringen Ihre Freizeit mit Freunden, dem Partner und der Familie. So finden sich im Wohnzimmer auch zahlreiche elektronische Geräte wie Fernseher, Stereoanlage oder Spielekonsole. Das heißt, dass sich hier häufig viel Strom sparen lässt. Auch übertreiben wir es manchmal mit dem Heizen – empfohlen werden für das Wohnzimmer 20 bis 22 Grad. Wer es kuscheliger haben möchte, hält am besten eine Decke für den gemütlichen Fernsehabend bereit.



68

Zum Entfernen von Tierhaaren auf Ihren Polstermöbeln genügt es meist, einen Gummihandschuh leicht anzufeuchten und damit über die betroffenen Stellen zu streichen. Durch die statische Aufladung bleiben die Haare am Handschuh haften.

69

Viele moderne Fernseher sind sehr hell eingestellt. Verringern Sie die Helligkeit, sparen Sie dadurch Strom.

70

Häufig sind Wohnzimmer heller beleuchtet als nötig. Für eine schnelle Lösung drehen Sie einfach ein bis zwei Glühbirnen aus Ihrer Lampe (falls sie aus mehreren Birnen besteht) und genießen Sie eine angenehmere Lichtatmosphäre. Wem das zu umständlich erscheint, der kann auch so genannte Power-Safer anbringen. Sie schalten die Geräte automatisch nach einiger Zeit ab.



LAMPENSCHIRM:

Do-It-Yourself-Idee für das Wohnzimmer

Diese DIY-Idee stammt von Kristina Steinmetz, www.ichdesigner.com

SIE BENÖTIGEN

- *weißen Fotokarton (nicht allzu dick, sonst lässt er sich sehr schlecht rollen)*
- *Holzleim*
- *eine Schneideunterlage*
- *Bleistift und Lineal*
- *ein Schneidelineal und ein Skalpell/einen Cutter oder eine Rollenschneidemaschine*
- *eine E27-Lampenaufhängung weiß und eine E27-Energiesparlampe*

Mit einfachen Mitteln, nämlich hauptsächlich aus Fotokarton, können Sie eine besondere und einzigartige Lampe bauen. Ihre Gäste werden begeistert sein! Für den Papierlampenschirm nehmen Sie einen weiß lackierten Lampenfassungsring. Diesen erhalten Sie zum Beispiel im Baumarkt in der Größe Ihrer Wahl. Alternativ reicht aber auch einfach das Gestell einer ausrangierten Lampe aus.

1

Schneiden Sie als erstes die Streifen für die Papierröllchen mit dem Skalpell und dem Schneidelineal auf eine Breite von 1 cm. Mit einer Rollenschneidemaschine geht das Ganze natürlich deutlich schneller und einfacher. Da die Röllchen am Ende nicht gleich groß sein müssen, können Sie die Papierstreifen in unterschiedlichen Längen abschneiden – idealerweise 10 - 25 cm.

2

Aus den Streifen drehen Sie dann die Röllchen. Diese kleben Sie am besten mit Holzleim zusammen, da dieser besonders stark hält und nach dem Trocknen transparent bleibt.





3

Wenn Sie genügend Röllchen vorbereitet haben, kleben Sie sie entlang des oberen Randes des Lampengestells aneinander. Danach drehen Sie das Gestell um und kleben die Papierröllchen in weiteren Reihen an der ersten Reihe an. Dabei reichen ein Tupfer Leim und leichtes Andrücken. Da der Schirm sehr leicht ist, wird er auch mit Papierstreifen am Fassungsring befestigt.

4

Die obere Reihe sollte über den Ring ragen. So bleibt dieser am Ende kaum sichtbar. Zur Befestigung ziehen Sie kurze Papierstreifen durch die erste und zweite Röllchenreihe und legen sie um den Ring. Kleben Sie die Enden fest. Diese Befestigung müssen Sie nicht an jedem Röllchen vornehmen, jedes zweite oder dritte reicht vollkommen aus.

5

Sobald Sie alle Röllchen festgeklebt haben, können Sie die Lampenfassung nach Anleitung montieren und die Glühbirne reindrehen. Fertig!

Jetzt haben Sie Ihre individuelle und umweltfreundliche Lampe!



Das Schlafzimmer ist ein Ort der Ruhe, der nicht viele Anforderungen stellt. Hier finden Sie in der Nacht Erholung und Kraft für den neuen Tag.

Am gesündesten schlafen Sie bei niedrigen Temperaturen zwischen 16 und 17 Grad. Niedrige Temperaturen bedeuten geringes Heizen und somit oft auch Feuchtigkeit im Raum. Wie Sie richtig lüften, haben wir bereits erklärt. Aber wie Sie weitere Probleme eines Schlafzimmers möglichst umweltneutral beseitigen, lesen Sie nun.

Strom

71

Verzichten Sie bei guter Lichtdurchflutung auf einen beleuchteten Kleiderschrank. Falls Sie doch eine Beleuchtung im Schrank haben, drehen Sie einfach die Glühbirnen raus.

72

Schalten Sie elektrische Geräte in Ihrem Schlafzimmer z. B. durch schaltbare Mehrfachsteckdosen aus. Außer natürlich den Wecker.

Ressourcen

73

Natur statt Chemie: Um Motten zu vertreiben, helfen herkömmliche Mittel aus dem Garten.

- 🍃 Pflücken Sie Lavendel, trocknen ihn, füllen ihn in kleine Säckchen und deponieren Sie ihn im Kleiderschrank.
- 🍃 Sollten Sie keinen Lavendel im Garten haben, versuchen Sie ein Stück Zedernholz aufzutreiben. Den Geruch mögen Motten ebenfalls nicht. Wenn nach einigen Monaten der Geruch des Holzes nachlässt, hilft, es mit etwas Schleifpapier abzureiben, sodass es wieder frisch nach Zedern duftet.

74

Apfelhälften gegen Holzgeruch.

Schlechte Gerüche mag niemand. Um beispielsweise lästigen Holzgeruch neuer Möbel loszuwerden, empfiehlt es sich, einen Apfel zu halbieren und für drei Tage in den betroffenen Schrank zu legen. Durch diese Maßnahme sparen Sie Kosten und schonen die Umwelt – verglichen mit dem Kauf von Duftmitteln.

75

Orangenschalen auf die Heizung für frischen Duft im Schlafzimmer.

Besonders in Räumen, in denen man schläft, sollte ein schöner Geruch herrschen. Einen ganz natürlichen und umweltschonenden Geruch bekommen Sie mit Orangenschalen, die Sie auf die Heizung legen.

76

Natürliche Fressfalle gegen Silberfischchen: Papiertüte, Zucker und Mehl.

Besonders in feuchten Räumen halten sich Silberfischchen gerne auf. Wenn Sie unsere Tipps befolgen und Ihr Schlafzimmer nur wenig heizen, aber vielleicht das ein oder andere Mal vergessen haben, gut zu lüften, kann es ganz schnell zu feucht werden. Streuen Sie über Nacht etwas Zucker und Mehl auf eine Papiertüte und legen diese in Ihr Schlafzimmer. Die kleinen Tiere suchen diese Fressfalle sehr gern auf. Dann entsorgen Sie die Silberfischchen samt Fressfalle ganz einfach.

Nutzen Sie bei stärkerem Befall Lavendelöl, um das Ungeziefer in die Flucht zu schlagen.

77

Kirschkernkissen für Frostbeulen

Sie frieren oft im Bett? Dann verwandeln Sie Ihr Schlafzimmer nicht in eine Sauna, sondern benutzen Sie ein Kirschkernkissen statt Heizung oder Plastik-Wärmflasche. Mit einem Beutel, Garn, einigen Kirschkernen vom Baum im Garten und etwas Geduld können Sie ein Kirschkernkissen sogar selbst fertigen. Wem das zu aufwändig ist, der wird im Reformhaus fündig (ab 4 Euro).

KERZENSTÄNDER:

Do-It-Yourself-Idee für das Schlafzimmer

Diese DIY-Idee stammt von Kristina Steinmetz, www.ichdesigner.com

Sie besitzen einen alten Tisch aus Holz mit schönen Tischbeinen, haben für den Tisch aber keine Verwendung mehr? Keine Sorge, Sie müssen ihn nicht wegwerfen. Aus den Tischbeinen lassen sich nämlich tolle Kerzenständer machen!

SIE BENÖTIGEN

- *ein altes Tischbein aus Holz*
- *einen 22-Millimeter-Forstnerbohrer*
- *Schleifpapier*
- *zwei handelsübliche Kerzen*
- *Holzlack (nach Wunsch)*

1

Das Tischbein sägen Sie am besten in zwei Teile (für zwei Kerzenständer). Die beiden Teile können unterschiedlich oder gleich lang sein.

2

An dem Ende jedes Holzstückes, an dem Sie gerne die Kerze befestigen möchten, bohren Sie ein ca. 20 mm tiefes Loch mit einem 22-mm-Forstnerbohrer.

3

Anschließend behandeln Sie die Kerzenständer mit Schleifpapier und lackieren ihn danach ganz oder teilweise in der Farbe Ihrer Wahl.

4

In die gebohrten Löcher passen handelsübliche Kerzen. Zum Schluss befestigen Sie am besten noch Filzaufkleber auf die Unterseite.



Und schon haben Sie absolute individuelle Kerzenständer!

ARBEITSZIMMER



Der Computer gilt seit Jahren als einer der größten Stromverbraucher im modernen Haushalt. Doch mit einigen Tricks lässt sich sein Verbrauch reduzieren. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Papierverbrauch erheblich vermindern können. In Norwegen gibt es bereits einige Unternehmen, die komplett papierlos arbeiten. Ausschließlich die Steuerunterlagen verlassen noch in Papierform das Büro.

Sind Sie ebenfalls bereit für die Papier-Revolution?



Strom

78

Jeder Computer besitzt einige Energiesparoptionen in den Einstellungen. Nutzen Sie diese.

79

Alles Unnötige ausschalten:

- ☛ Schalten Sie Drucker, Scanner, Bildschirm und Lautsprecher bei längeren Pausen ab – dies verhindert hohen Stromverbrauch.
- ☛ Schalten Sie die Tastaturbeleuchtung generell aus.
- ☛ Viele Computer listen Programme mit hohem Stromverbrauch auf. Fahren Sie diese bei Nichtverwendung herunter.

80

Ein Laptop arbeitet energieeffizienter als ein PC. Bevorzugen Sie also einen Laptop.

81

Reduzieren Sie die Bildschirmhelligkeit Ihres Computers für längere Lebenszeiten Ihres Gerätes und Stromersparnis.

Ressourcen

82

Nutzen Sie Ihren Computer so lange wie möglich, bevor Sie einen neuen kaufen. Das schont die Ressourcen der Erde und Ihren Geldbeutel.

83

Eine gute Wertschöpfungskette beginnt mit dem richtigen Recycling. Entsorgen Sie Ihren alten Computer oder alte Mobiltelefone im Fachhandel für ein perfektes Recycling. Gleiches gilt auch für Batterien.

84

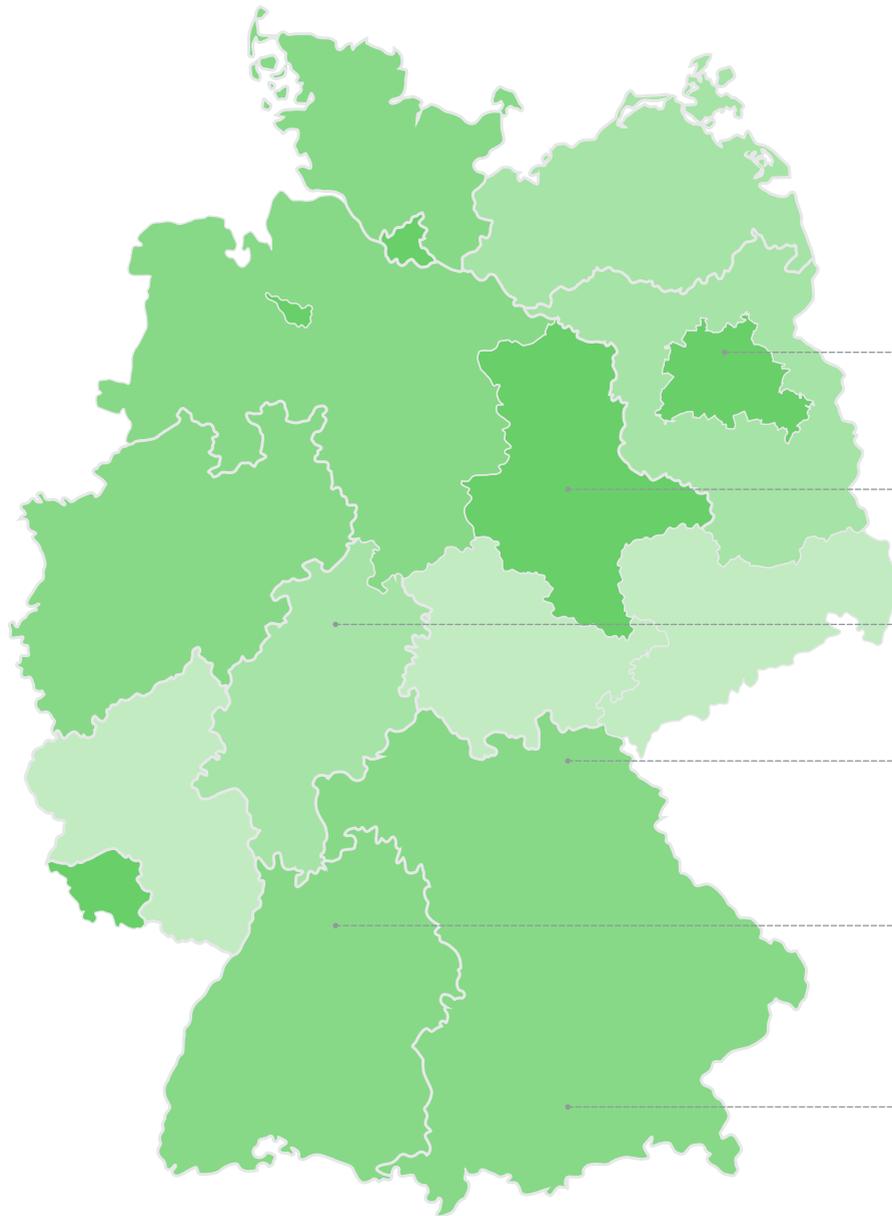
Wägen Sie vor dem Drucken ab, ob ggf. mit mehreren Seiten nutzen gedruckt werden kann, um Papier zu sparen.

85

Es muss nicht immer Buntdruck sein. Auch ein Druck in Graustufen sieht oft auch gut aus und spart Ressourcen.

86

Verwenden Sie ausschließlich Recycling- und zertifiziertes Papier mit dem Siegel „Blauer Engel“ oder „FSC“ und nutzen Sie Fehldrucke als Schmierzettel.



FAKTEN ÜBER PAPIERVERBRAUCH IN DEUTSCHLAND

1

Nach den USA, China und Japan ist Deutschland der viertgrößte Papierproduzent der Welt (etwa 26,3 Millionen Tonnen im Jahr 2006).

2

Nach den USA ist Deutschland der zweitgrößte Papierimporteure der Welt (etwa 11,6 Mio. Tonnen in 2006)

3

Nach den USA ist Deutschland der zweitgrößte Zellstoffimporteure der Welt (etwa 4 Mio. Tonnen in 2006).

4

Deutschland verbraucht so viel Papier wie die Kontinente Afrika und Südamerika zusammen.

5

Der Pro-Kopf-Verbrauch von Papier in Deutschland steigt kontinuierlich und wird mit 253 kg (2006) nur von wenigen Länder der Erde übertroffen.

6

Kaum ein Land sammelt mehr Altpapier als Deutschland.
Quelle: <http://www.wwf.de/themen-projekte/waelder/papierverbrauch/zahlen-und-fakten/>

BADZIMMER



Der höchste Wasserverbrauch eines Haushalts entsteht im Badezimmer. Beim Waschen in der Dusche oder Badewanne, beim Zähneputzen oder der Toilettenspülung verbrauchen wir wöchentlich hunderte Liter an Wasser. Außerdem heizt man im Badezimmer für gewöhnlich generell mehr. Erfahren Sie hier, wie Sie Strom und Wasser auch in der Benutzung Ihrer Waschmaschine einsparen können.



Wasser

87

Befeuchten Sie vor dem Zähneputzen kurz die Zahnbürste. Sehen Sie jedoch vom permanenten Wasserlaufenlassen ab. Ähnliches gilt beim Duschen: Schalten Sie beispielsweise beim Einseifen das Wasser ab.

88

Um Wasser zu sparen gilt generell: duschen statt baden. Bei einer durchschnittlichen Dusche verbrauchen wir nur ca. ein Drittel des Wasserverbrauchs eines Bades.

89

Sparsames Toilettenspülen spart ebenfalls viele Liter Wasser. Benutzen Sie die Stopptaste und spülen Sie so lange wie nötig und so kurz wie möglich.

Ressourcen

90

Verwenden Sie Toilettenpapier und Taschentücher aus Recycling- oder zertifiziertem Papier.

91

Nutzen Sie ein Taschentuch anstelle von Reinigungsstäbchen für die Säuberung Ihrer Ohren. Damit sparen Sie Plastikmüll.

92

Kaufen Sie Wasch-, Körper- und Kosmetikprodukte möglichst in Vorratspackungen – dies reduziert letztlich den Plastikmüll erheblich um viele kleine Schachteln.

93

Achten Sie beim Kauf auf zertifizierte Produkte. Einige Kosmetika benutzen beispielsweise Palmöl, für deren Produktion Urwälder gerodet werden. Andere Kosmetikhersteller testen ihre Produkte an Tieren. Kaufen Sie mit wachsamen Augen ein und recherchieren Sie nach Fair Trade Kosmetik.

Strom

94

Ein Gerät, das im Badezimmer besonders viel Strom verbraucht, ist der Fön. Nutzen Sie ihn daher so wenig wie möglich. Im Sommer können die Haare auch von der warmen Luft und Sonne getrocknet werden.

95

Falls Sie eine elektrische Zahnbürste mit Ladestation haben, stellen Sie die Zahnbürste nur ca. einmal pro Woche auf die Station. Weniger Strom verbraucht nur noch eine herkömmliche Zahnbürste.

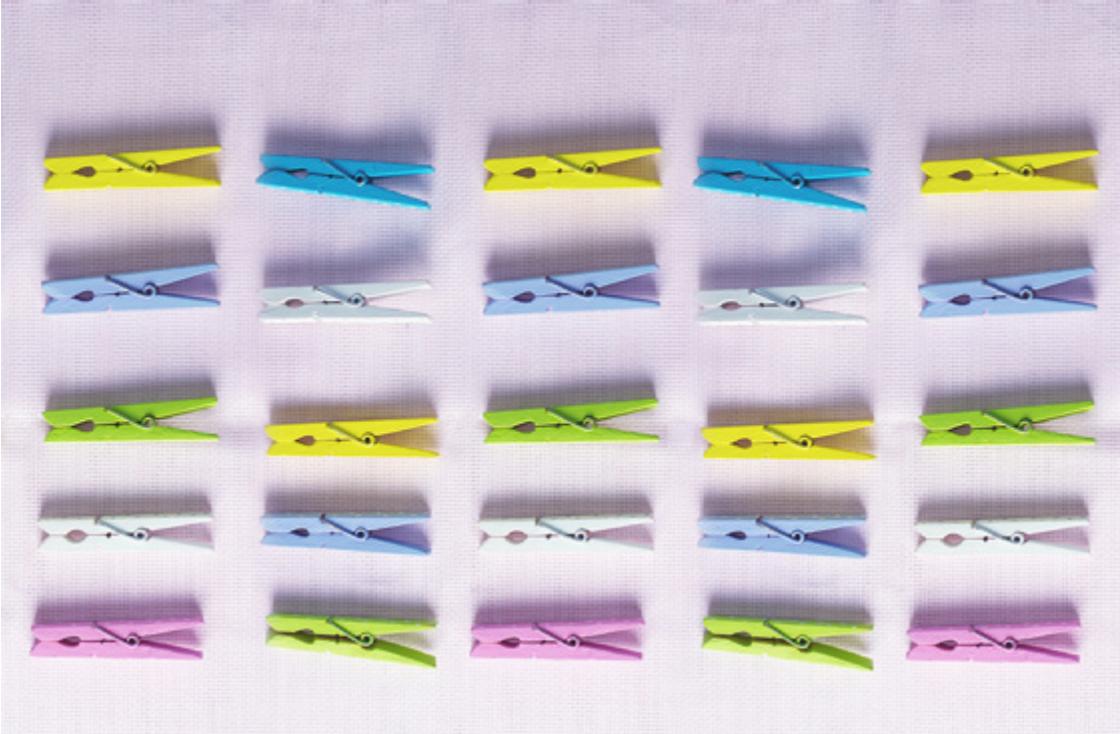
96

Viele Badezimmerschränke besitzen stromintensive Halogenstrahler. Falls Sie das grelle Licht nicht benötigen, setzen Sie auf die normale Zimmerbeleuchtung mit Energiesparlampen. Am besten tauschen Sie die Halogenstrahler beim nächsten Defekt durch LED-Produkte aus. Diese leben länger, arbeiten wesentlich effizienter und gibt es inzwischen in allen Drogerie- und Baumärkten.

97

Verwenden Sie keinen Heißlüfter, um die Feuchtigkeit aus Ihrem Badezimmer in die Flucht zu schlagen. Ein einfacher Haushaltstipp hilft:

Füllen Sie mehrere Schälchen bis zu einer Höhe von fünf Zentimetern mit Salz. Verteilen Sie die Schälchen im ganzen Badezimmer. Das Salz entzieht der Luft ihre Feuchtigkeit. Dabei füllen sich die Schalen in den nächsten Tagen solange mit Wasser, bis der letzte Salzkristall darin aufgelöst ist. Schütten Sie das Wasser in den Abfluss und befüllen Sie es im Anschluss wieder mit Salz, um den Prozess von vorne zu beginnen.



Waschen

98

Waschen Sie generell nicht öfter als nötig – manchmal reicht es auch, die Kleidung zu lüften.

99

In den meisten Fällen reicht eine niedrige Waschtemperatur von 20 bis 30 Grad absolut aus. Geben Sie außerdem nicht mehr Waschmittel in die Waschmaschine als nötig.

100

Ökoprogramme der Waschmaschine sollten Sie ausprobieren und langfristig nutzen. Das spart Wasser, Strom und schont Ihre Wäsche.

101

Eine Vorwäsche braucht man nur in den seltensten Fällen. Daher: Waschen Sie ohne Vorwäsche.

102

Sortieren Sie Ihre Wäsche nach dem Verschmutzungsgrad. Waschen Sie nur stark verschmutzte Wäsche bei hohen Temperaturen bzw. mit besonders intensiven Waschprogrammen.

103

Behandeln Sie einzelne Flecken vor der Wäsche, so können Sie auch bei stärkeren Verschmutzungen ein ressourcenorientiertes Waschprogramm wählen.

104

Verzichten Sie auf Weichspüler. Sie enthalten umweltschädliche Tenside, die in der Produktion und Entsorgung viel Strom und Wasser verbrauchen. Statt Weichspüler genügt es z. B., einen Schuss Essig in die Wäsche zu geben. Das macht die Wäsche weich, der angenehme Geruch kommt dann vom Waschmittel.

105

Für weiche und angenehm duftende Wäsche hilft das Beilegen von Zitronenschalen. Packen Sie die Zitronenschalen in ein kleines Säckchen und waschen Sie es einfach mit.

106

Verwenden Sie Waschnüsse statt Waschmittel. Waschnüsse, die Früchte des Soapnut-Baumes, punkten in Sachen Sauberkeit, Weichheit, Preis und Umweltverträglichkeit. Pro Waschladung knacken Sie je nach Verschmutzung drei bis sechs Nüsse, entsorgen den Kern im Biomüll und geben die Schalen in einem kleinen Säckchen zur Wäsche. Für einen besonderen Duft der Wäsche empfiehlt es sich, noch einen Tropfen Lavendelöl auf das Säckchen zu geben.

107

Hinweise zur Benutzung eines Wäschetrockners:

Schleudern Sie Ihre Wäsche zuvor in der Waschmaschine, das spart Strom und schützt die Umwelt.

- Lassen Sie Ihre Wäsche im Sommer auf dem Balkon, dem Garten oder der Terrasse lufttrocknen.
- Im Winter reicht beim elektrischen Wäschetrockner das Programm „bügeltrocken“. Nutzen Sie Ihren Wäschetrockner aber nur, wenn es wirklich sein muss und Sie nicht länger auf die trockene Wäsche warten können.

108

Die letzten beiden Hemden können Sie durchaus nur mit der Restwärme Ihres Bügeleisens bügeln. Probieren Sie es aus. Das spart Strom und verhindert im schlimmsten Fall Brandflecken bei Unachtsamkeit.

SCHALLPLATTEN-SCHALE:

Do-It-Yourself-Idee für das Badezimmer

Zweifelsfrei gibt es noch eingefleischte Vinyl-Fans und jede Menge Plattenspieler in den heimischen Wohnzimmern. Doch die eine oder andere Platte hat vielleicht ausgesetzt und verdient es trotzdem nicht, in der Mülltonne zu landen. Für genau diese Lieblingsplatten der Vergangenheit finden Sie mit unserem DIY-Tipp für das Badezimmer genau die richtige Verwendung.

SIE BENÖTIGEN

- eine ausrangierte Schallplatte
- ein feuerfestes Gefäß (z. B. Einwegglas)
- den Backofen

1



Legen Sie das feuerfeste Gefäß mit der Öffnung nach unten in den Herd und legen Sie die Schallplatte direkt auf.

2

Schalten Sie Ihren Backofen ein und erhitzen Sie ihn auf etwa 150 °C.

3



Aufgrund der Hitze wird sich die Schallplatte nun verformen. Sobald das passiert, können Sie den Ofen ausschalten.

4

Nutzen Sie noch etwas Restwärme und nehmen Sie das Gefäß samt Schallplatte aus dem Ofen.

5

Solange die Schallplatte noch warm ist, bleibt sie biegsam. Formen Sie daraus das gewünschte Aussehen. Fertig!

Jetzt besitzen Sie eine individuelle Schale für Ihre Kosmetikprodukte. Natürlich kann sie auch in anderen Zimmern Verwendung finden.





GARTEN

Der eigene Garten liegt im Trend und hat bei den Deutschen einen höheren Stellenwert als Urlaub oder Ausgehen. Wohnen im Freien, Hobbygärtnern und Grillen sind im eigenen Garten die Klassiker und sehr beliebt.

Allein 1,5 Mio. Kleingärten gibt es in deutschen Städten. Addiert man die vielen weiteren Grundstücke, Gärten vor dem Eigenheim, Terrassen und Balkone dazu, wird schnell klar, wie wichtig den Deutschen ihr Garten ist.

Doch in einem kleinen Garten lässt sich nicht nur Lebenszeit genießen, Sie können auch die Umwelt schonen.



Grillen

109

Nutzen Sie Grillkohle mit FSC-/PEFC-Siegel, denn diese entstammt einer nachhaltigen Holzwirtschaft.

110

Buchenholzscheite statt Grillkohle – sie eignen sich ebenfalls sehr gut zum Grillen.

111

Nutzen Sie ausschließlich chemiefreie Grillanzünder.

112

Große Rhabarber- oder Kohlblätter, alternativ dünne Steinplatten aus Speckstein oder Schiefer, können beim Grillen als Fleischunterlage statt einer Aluschale dienen.

113

Die Produktion eines einzigen Kilogramm Fleisches benötigt 1.000 Liter Wasser und weitere Ressourcen. Daher gilt: Grillen Sie generell mehr Gemüse als Fleisch.

114

Befeuern Sie Ihren Grill mit Spaltholz und braunem Karton, denn dieser ist nicht chemisch behandelt.

115

Gasbetriebene Wärmestrahler sind zwar sehr angenehm gegen die abendliche Kälte, jedoch auch sehr klimaschädlich. Ein natürliches Feuer oder eine Decke helfen auch dagegen und das ganz umweltfreundlich.

Strom

116

Laubsauger oder -bläser verbrauchen Unmengen an Energie und machen Lärm. Nutzen Sie lieber eine Harke.

117

Mähen Sie den Rasen so selten wie möglich, so sparen Sie Zeit und Energiekosten. Den Rasen alle vier Wochen zu mähen, reicht absolut aus.

Umweltfreundliches Gärtnern

118

Dünger müssen Sie nicht kaufen – düngen Sie mit Ihrem Kompost den Garten. Oder düngen Sie Pflanzen mit abgekühlten Kaffeesatz.

119

Kaufen Sie Blumenerde ohne Torf, wenn der Kompost nicht reicht. So schonen Sie die letzten Moore.

120

Nutzen Sie Holz aus dem Beschnitt Ihrer Sträucher und Bäume, um Kamin oder Grill zu befeuern.

121

Wenn Sie Schädlinge im Garten haben, sollten Sie diesen ohne Gift den Kampf ansagen. Generell gilt: Vielfalt im Garten schützt vor Schädlingen.

- Stein- und Reisighaufen bieten einen guten Lebensraum für Igel, Vögel und Insekten, die Schädlinge fressen und somit von Ihren Pflanzen fernhalten.
- Brennnesselbrühe ist zum Beispiel ein bewährtes Mittel gegen Blattläuse und Milben. Setzen Sie eine solche aus 100 g Brennnesselblättern und einem Liter Wasser an. Das hilft nicht nur gegen Fressfeinde, sondern erweist sich auch als ein idealer Dünger.
- Streuen Sie nach dem Grillen die kalte Asche gegen Blattläuse über Ihr Beet. Zusätzlich hilft es, Bohnenkraut zwischen bedrohte Pflanzen zu setzen. Das vertreibt ebenfalls die Blattläuse.
- Legen Sie Lavendelblüten oder Lavendelstängel wiederholt auf Ameisenstraßen oder neben Ameisennester. Das stört den Orientierungssinn der Tiere – sie werden dann über kurz oder lang umsiedeln.

- Salbei, Knoblauch, Liebstöckel, Majoran, Bohnenkraut, Kamille und Thymian wirken abschreckend auf Schnecken. Pflanzen Sie diese Arten um Ihr Beet herum und sorgen Sie so für einen natürlichen Schutzwall.
- Pflanzen Sie Lauch, um Möhrenfliegen zu vertreiben. Möhren wiederum vertreiben Zwiebelfliegen. So helfen sich die Pflanzen beim versetzten Anpflanzen gegenseitig.
- Buschbohnen und Bohnenkraut verjagen, gemeinsam angepflanzt, die schwarze Bohnenlaus.

Wasser

122

Leiten Sie Regenwasser nicht ungenutzt direkt in die Abwasserkanäle, sondern fangen Sie es in einer Tonne auf und verwenden es zum Blumengießen oder Rasensprengen.

123

Setzen Sie alte Tongefäße mit der Öffnung nach oben und auf Höhe der Erdschicht in Ihr Beet. Dort sammelt sich dann Regenwasser, welches durch die Tonschicht langsam an die Erde abgegeben wird.

OUTDOOR-TISCH:

Do-It-Yourself-Idee für den Garten

Diese DIY-Idee stammt von Kristina Steinmetz, www.ichdesigner.com

Holzpaletten sind der Star unter den DIY-Alleskönnern. Mit Holzpaletten werden Bettgestelle, Kräuterbeete und manchmal auch ganze Möbelecken kreiert. In diesem Tipp wollen wir Ihnen zeigen, wie aus drei alten Holzpaletten ein praktischer Tisch für den Garten entstehen kann.

SIE BENÖTIGEN

- 3 Holzpaletten
- ökologischen Lack
- Pinsel
- 4 Rollen

1

Besorgen Sie sich Holzpaletten. Oft wird man online oder im Baustoffhandel fündig. Alternativ können Sie auch in einem Logistikunternehmen danach fragen, die diese nicht mehr benötigen.

2

Damit Sie Ihre neue Lounge-Ecke nicht zu niedrig bauen, benötigen Sie drei Paletten, die Sie später stapeln.

3

Für einen rustikalen Look müssen Sie die Holzpaletten vor dem Streichen nicht abschleifen. Lackieren Sie diese mit einem ökologischen Lack (klar oder farbig), der sich für den Außenbereich eignet.

4

Befestigen Sie an der untersten Palette vier Rollen und stapeln Sie die anderen beiden Paletten im Anschluss darüber. Durch das hohe Eigengewicht müssen Sie die Paletten nicht miteinander verschrauben. Durch die Rollen lässt sich das Schwergewicht trotzdem flexibel und leicht bewegen.





FAZIT

Wenn Sie an diesem Punkt angelangt sind, haben Sie alle unsere Umwelttipps gelesen. Das freut uns sehr, denn im Sinne des Schlachtrufs der drei Musketiere, denken wir auch bei der Umwelt an den Ausruf „Einer für alle, alle für die Umwelt“.

Auch wenn Ihnen die aufgeführten Tipps nur als kleiner Beitrag für den Klimaschutz erscheinen, sollten Sie sie nicht vernachlässigen. Denken Sie doch nur einmal daran, wie viel Wasser, Strom, Gas und Ressourcen wir weltweit einsparen, wenn jeder Mensch auf dieser Erde diese Tipps berücksichtigen würde.

Also nehmen Sie sich diese Sammlung von praktischen Umwelttipps zu Herzen, erzählen Sie Ihren Mitmenschen davon und lassen Sie uns etwas für unsere Umwelt tun.

— Ihre Autoren

AUTOREN



Steven Hille (geb. 1989) studiert Publizistik- und Kommunikationswissenschaft in Berlin. Auf seinem Blog www.funkloch.me schreibt er über Nachhaltigkeit und Reisen.

DIYs

von www.ichdesigner.com



Darja Köhne (geb.1985) ist Kommunikations- und Medienwissenschaftlerin und lebt in Berlin.

Kristina Steinmetz ist Interiordesignerin und kreierte die DIYs zum Lampenschirm, Kerzenständer und Outdoor-Tisch. Ihre Spezialität: Aus wenig viel machen.

IMPRESSUM

SONNE UND STRAND Ferienhausvermittlung A/S

Ilsigvej 21, Hune

DK-9492 Blokhus

Tel: +45 99 44 44 44

Fax: +45 99 44 44 45

info@sonneundstrand.de



SONNE UND STRAND

www.sonneundstrand.de

BILDNACHWEISE

Cover.....	pixabay.com
Inhaltsverzeichnis.....	© Allen Enriquez / stocksy.com
Seite 5.....	© Deirde Malfatto / stocksy.com
Seite 7.....	© Branislav Janović / stocksy.com
Seite 8.....	pixabay.com
Seite 10.....	© Daxiao Productions / stocksy.com
Seite 15.....	pixabay.com
Seite 16.....	© Victor Torres / stocksy.com
Seite 19.....	pixabay.com
Seite 21.....	© Jeanette Dietl / fotolia.com
Seite 22.....	pixabay.com
Seite 24.....	pixabay.com
Seite 27.....	pixabay.com
Seite 30.....	pixabay.com
Seite 28.....	© Steven Hille
Seite 29.....	© Steven Hille
Seite 31.....	pixabay.com
Seite 33.....	© Trinette Reed / stocksy.com
Seite 35.....	© Kristina Steinmetz
Seite 36.....	© Kristina Steinmetz
Seite 38.....	pixabay.com
Seite 43.....	© Kristina Steinmetz
Seite 44.....	pixabay.com
Seite 46.....	© Bonninstudio / stocksy.com
Seite 51.....	© Melanie Kintz / stocksy.com
Seite 54.....	© Milena Milani / stocksy.com
Seite 56.....	© Steven Hille
Seite 57.....	© Steven Hille
Seite 58.....	© Beatrix Boros / stocksy.com
Seite 61.....	pixabay.com
Seite 62.....	pixabay.com
Seite 65.....	© Kristina Steinmetz
Seite 66.....	pixabay.com