



*girl guide*

# WELTTRÄUMERIN

# INHALT

Editorial .....	2
Projekt Weltträumerin .....	3
Natur& Erholung .....	7
Kleidung & Einkaufen .....	12
Selbstversorgung & Essen .....	17
Wohnen & Leben .....	24

Laura



Moni



Andrea



Ilona



Kathrin



Monika



Gaby



teresa



## Das kreative Team dieser Ausgabe

### Impressum

Herausgeberin: Pfadfinderinnenschaft St. Georg (PSG) Bayern e.V.  
Schaezlerstraße 32 | 86152 Augsburg | Tel. 0821/50 880 258  
info@psg-bayern.de | www.psg-bayern.de

Redaktion: Monika Galle

Autorinnen: siehe rechts

Grafik & Layout: Alexandra Obermayr

Auflage: 1.000

Erscheinungsdatum: Dezember 2020

Bildnachweis Titelmotiv: Gaby Vetter-Löffert

Bildnachweise: Gaby Vetter-Löffert, Sabine Franzl  
weitere Bildnachweise werden jeweils im Bild erwähnt

Diese Arbeitshilfe wird gefördert durch den Freistaat Bayern (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz) aus Mitteln des Förderprogrammes "Intensivierung der Umweltbildung" sowie durch den Bezirksjugending Oberpfalz.

**Moni Galle** darf als Landesstellenreferentin die Girl Guide betreuen und freut sich immer wieder auf die Zusammenarbeit mit den Projektfrauen vor Ort. Einige Ideen probiert sie gleich selber aus :-)

**Kathrin Hauda** ist seit 2003 bei der PSG und seit drei Jahren Projektreferentin in St. Wolfgang/Regensburg, derzeit in zwei Wichtelgruppen im Rahmen des Weltträumerinnenprojekts. In den Gruppenstunden ist sie am liebsten draußen unterwegs und probiert dort passend zum Projekt verschiedenste Sachen mit den Mädels aus: Kochen über dem Hoboofen, Meisenknödel selber herstellen oder Schnitzeljagden in der Natur. Außerhalb der Pfadfinderei ist sie meist bei Aktivitäten im und am Wasser zu finden.

**Monika Hofer** ist seit 2017 Bildungsreferentin der Pfadfinderinnenschaft St. Georg im Diözesanverband Regensburg. Sie ist für die inhaltliche Begleitung, Umsetzung und Abwicklung der Projekte von Seiten des Diözesanverbandes zuständig und unterstützt die Projektmitarbeiterinnen in ihren Standorten. Die Themen Nachhaltigkeit, Umweltbildung und Partizipation sind ihr besonders wichtig.

**Laura Kischkat** ist seit 17 Jahren bei der PSG und liebt Lagerfeuerpopcorn, Reisen mit dem Rucksack und alles was mit Kreativität zu tun hat!

**Ilo Sommer** ist schon seit 1997 bei der PSG und seit 2014 Projektmitarbeiterin im Stamm Maxhütte-Haidhof. Mit ihrer unkomplizierten und fröhlichen Art motiviert sie ihre Mädels dazu, sich aktiv mit ihrer Umwelt auseinanderzusetzen. In ihrer Freizeit rettet sie vom Supermarkt aussortierte Lebensmittel vor der Tonne und kümmert sich um ihren kleinen Naturgarten.

**Teresa Ruf** ist erst seit kurzem bei der Pfadfinderinnenschaft St. Georg Regensburg tätig. Anfang Juli 2020 übernahm sie zwei tolle Gruppen und freut sich schon auf die kommende Zeit und die vielfältigen Charaktere innerhalb der Gruppen kennenzulernen. Wenn sie nicht gerade spannende Gruppenstunden mit ihren Mädels hält, ist sie auch in der kirchlichen Jugend- und Verbandsarbeit sehr viel unterwegs

**Gaby Vetter-Löffert** ist seit 2014 Projektleiterin bei der PSG und hat vor dem Projekt „Weltträumerinnen“ bereits die Projekte Weltfairänderinnen 1 und 2 betreut. Als Diplomgeografin und Umweltpädagogin liegt ihr nachhaltige Bildung besonders am Herzen. In ihrer Freizeit bestimmt sie Pflanzen, sammelt Heilkräuter, imkert und stellt Salben und Naturkosmetik her.

**Andrea Zeller** ist seit 2015 als Projektmitarbeiterin für den Stamm der Pfarrei St. Konrad in Weiden zuständig. Von ihren kreativen Upcycling-Ideen und verschiedenen DIY-Naturkosmetika profitieren nicht nur die PSGlerinnen vor Ort, sondern auch zahlreiche weitere Mädels bei diversen Workshops. Ein Highlight der PSG Weiden ist seit einigen Jahren der Erlebnisstag auf dem Bauernhof ihrer Familie, wo vor Ort erprobte Lebensmittel erzeugt werden und was sich hinter den Begriffen Regionalität und Saisonalität eigentlich verbirgt.

## *Liebe Leiterinnen, liebe Pfadfinderinnen, liebe Leser\*innen der Girl Guide,*

„Träume sind Schäume“ kennst du dieses Sprichwort? Ich habe es nie verstanden! Träume sind für mich eine Gelegenheit etwas Neues anzudenken, etwas bisher Unmögliches in Erwägung zu ziehen und es auszuprobieren.

Die „Weltträumerinnen“ in Regensburg haben sich mit der Welt die sie umgibt, im Kleinen und Grossen beschäftigt. Haben sich eine Welt erträumt, in der sie gerne leben wollen. Haben viel ausprobiert und selber ihre Umwelt um sich herum intensiver erlebt und sicherlich etwas Wichtiges dabei erkannt:

### **Sie haben es in der Hand sich selbst und ihre Umwelt zum besseren zu verändern.**

Das Team aus Regensburg hat es in der Corona Lock Down Zeit ab März 2020 und der für uns alle ungewohnten Zeit danach geschafft, weiterhin gute Angebote für die Pfadfinderinnen in Regensburg zu überlegen, sie weiterhin zu motivieren auf ihre Umwelt und sich selbst zu achten.

In dieser Girl Guide machen wir einen Ausflug in die wunderbare Welt der Fee Annelie und ihrer Freundinnen. Also begib dich mit uns auf die Reise und werde zur „Weltträumerin“.

Viel Spass beim Ausprobieren!

Eure Moni







## Das Projekt „Weltträumerin“

Text: Gaby Vetter-Löffert

Unser Projekt „Weltträumerin“ ist ein über zwei Jahre angelegtes Modellprojekt der Pfadfinderinnen St. Georg (PSG) zur außerschulischen Umweltbildung im Diözesanverband Regensburg. Das Projekt richtet den Fokus auf nachhaltiges Leben und inspiriert die Teilnehmerinnen zu selbständigem Mitwirken. Dabei „erträumen“ sich die Pfadfinderinnen eine Welt, wie sie sie gerne hätten und versuchen entsprechend ihrer Möglichkeiten diese aktiv mitzugestalten und zu verändern.

Das Ganze findet in Form eines großen Spieles in der Feenwelt statt, an dem sich Gruppen aus den verschiedenen Standorten beteiligen. Im Spiel arbeiten die kleinen Feen der verschiedenen Gruppen alle an dem gemeinsamen Ziel „die Welt ein bisschen besser zu verlassen als wir sie vorgefunden haben“ (vgl. Robert Baden-Powell, Gründer der Pfadfinderbewegung).

Im Modellprojekt werden an mehreren Standorten im Diözesangebiet Regensburg verschiedenste Formen der Umweltbildung zielgruppen- und altersstufengerecht entwickelt und ausprobiert werden, um sie dann über diverse Kommunikationsmedien, Arbeitshilfen, der Website und soziale Netzwerke dem Gesamtverband und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.



## Das Spiel

Die teilnehmenden Gruppen aus Regensburg, Weiden, Maxhütte und Amberg bekommen insgesamt fünf mal Post aus dem Feenreich.

Jede Gruppe erhält zunächst ein Starterpaket mit Spielanleitung, Informationen und Materialien.

Jeder Stamm erhält ein eigenes Feen-Maskottchen. Für jedes der vier Schwerpunktthemen kommt dann per Post ein neues Paket der Oberfee Annelie mit Anregungen und Vorschlägen für Aktivitäten zum jeweiligen Themenschwerpunkt. Für die nach Alter und Schwierigkeitsstufen unterschiedenen Aktionen gibt es – je nach Aufwand – eine Anzahl von Sternen, die in den Gruppen-Aktionsspass gestempelt werden. Diese Sterne kann man dann für besondere Anschaffungen oder Ausflüge einlösen. Beim Abschlussevent des Projektes treffen sich Gruppen und Feenmaskottchen und tauschen sich aus.

## Schwerpunktthemen

Das Projekt ist aufgeteilt in vier Schwerpunkte:

- 1 Natur & Erholung
- 2 Kleidung & Einkaufen
- 3 Selbstversorgung & Essen
- 4 Wohnen & Leben



## Corona macht kreativ

Der coronabedingte Wegfall unserer Gruppenstunden trifft uns hart, aber wir träumen weiter, schicken digitale Gruppengrüße und entwickeln eine Weltträumerinnen-Challenge – zunächst digital, und dann auf Papier gedruckt:

10 Mitmachvorschläge von Gesichtsmaske über Natur-Bing bis Blütenbrot könnt ihr hier nach Beschreibung durchführen. Macht ein Beweisfoto, schickt es an uns, sammelt Sterne und löst diese gegen einen Corona-Aufnäher ein! Der Block wurde an alle Teilnehmerinnen geschickt und wir freuen uns sehr über die zahlreichen Einsendungen.

Beim Abschlussfest Ende Oktober können wir nochmal alle Gruppen zusammenbringen und gemeinsam mit vielen Workshops auf das Projekt zurückblicken. Wir wünschen euch nun viel Spass bei dieser Girl Guide und hoffen ihr könnt viele Ideen für eure Gruppenstunden mitnehmen.

Eure Weltträumerinnen  
Gaby, Ilo, Andrea, Laura, Kathrin und Teresa

# Projektvorstellung

Liebe Pfadfinderinnen,

Pssst, könnt ihr ein Geheimnis behalten? Feen dürfen Menschen eigentlich nicht schreiben, aber ich habe einen Brief aus dem Feenreich herausgeschmuggelt. Ihr müsst es ja nicht verraten!

Immer wieder verlasse ich das Feenreich, denn ich bin doch sehr neugierig, was ihr im Menschenreich so treibt.

Dabei ist mir aufgefallen, dass wir Feen mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben, wie ihr: Bei uns verschwinden bunte Blumenwiesen, niedliche Insekten, es sammelt sich Müll an, der Feenwald wird immer kleiner und es wird immer wärmer...

Wir im Feenreich haben da eine Art Zukunftswerkstatt: Wir träumen von schönen Dingen, suchen Lösungsansätze für diese Probleme und überlegen, wie wir diese gemeinsam erreichen können. Wir träumen uns die Welt, wie sie uns gefällt!

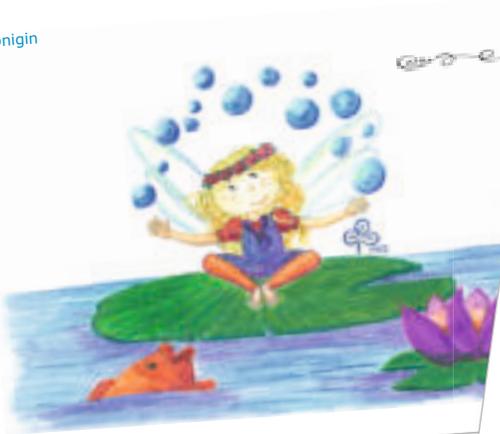
Gerne möchte ich euch einladen auch Weltträumerin zu werden! Gemeinsam können wir unsere beiden Welten hoffentlich retten....

Dazu werde ich euch für zwei Jahre eine Fee schicken!

Die gute Fee will mit euch gemeinsam träumen und überlegen was wir alle besser machen können, um unsere Umwelt und Lebensraum zu erhalten.

Ich freue mich auf eine spannende Zeit mit euch und hoffe, dass wir viel voneinander lernen können.

Eure Feenkönigin  
Annelie



## Spielzubehör:

- Euer **Feen-Maskottchen** für jeden teilnehmenden Stamm, jeder Stamm hat seine eigene Fee
- **Starterpaket** für jede teilnehmende Gruppe, welches nach und nach ergänzt wird
- **Aktionspass** für jede teilnehmende Gruppe, in welchem ihr Sternchen sammeln könnt
- **Feenbriefe** von Annelie an eure Gruppe, welche euch nach und nach erreichen

## Spielanleitung

### Ziel des Spiels,.....

Ist es möglichst viele Sternchen zu sammeln. Diese dürft ihr nach einer Gruppenstunde zum Thema in euren jeweiligen Gruppen-Aktionspass stempeln. Wie viele Sternchen ihr für eure Aufgabe bekommt, seht ihr an der Anzahl der Sternchen neben der Aufgabe. Die Sterne können gegen nützliche Gegenstände eingetauscht werden, welche euch bei der Verwirklichung eurer Träume und Wünsche unterstützen bzw. Anregung geben sollen.

Sprecht dies bitte vorab mit der Projektleitung ab.

### Spielbeginn:

Nach dem Erhalt des ersten Briefes zum ersten Schwerpunkt könnt ihr sofort loslegen!

### Spielablauf:

Alle Gruppen bekommen während der kommenden zwei Jahre Post von der Feenkönigin Annelie. Sie schickt euch Aufgaben mit, diese dürft ihr bearbeiten. Dazu gibt es unterschiedliche Aufgaben, je nach Altersgruppe. Ihr müsst nicht alle Aufgaben lösen. Aber denkt dran: je mehr Aufgaben, desto mehr Sternchen. Ihr könnt auch gerne noch Aufgaben von vorherigen Briefen durchführen, auch diese werden noch mit Sternchen belohnt.

Bitte denkt dran, Bilder etc. von Aktionen zu machen und wenn möglich an Gaby und Moni zu schicken.

### Spielende:

Während des letzten Themas, also Ende 2020 gibt es einen tollen Abschlussevent, bei dem sich alle Feen unserer Stämme treffen. Ihr bekommt rechtzeitig Infos. Lasst euch überraschen!



### Kontakt:

PSG Diözesanbüro  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
0941 / 597 - 2272  
psg@bistum-regensburg.de

oder

Gaby Vetter-Löffert, Projektleitung  
vetter-loeffert@r-kom.net  
0940 / 9869740



# Natur und Erholung – Go Nature!

Text: Kathrin Hauda und Gaby Vetter-Löffert

Es macht Spaß die Natur in unserer Umgebung kennenzulernen und uns das, was sie uns schenkt, in verschiedenster Art und Weise zu Nutzen zu machen und auszuprobieren. Sei es beim Basteln, Kochen, Spielen oder einfach nur Entspannen und Erholen – die Natur bietet viele Möglichkeiten. Wir wollen euch auf den kommenden Seiten einige Ideen vorstellen.

## Ein Herz für Insekten

Weltweit sterben Insektenarten in einem rasanten Tempo. Ursache ist die industrielle Landwirtschaft und schrumpfender Lebensraum. Doch die Natur und damit auch wir Menschen brauchen Insekten. Etwa 80 Prozent aller Wildpflanzen werden von Insekten bestäubt und etwa ein Drittel unserer Nahrungsmittel. Insekten sind die Hauptnahrungsquelle für viele Wildtiere. Außerdem sorgen sie dafür, dass organische Abfälle, Aas und Mist schnell verschwinden. Sollte sich das Insektensterben fortsetzen, könnte also eines Tages frisches Obst und Gemüse zu seltenen und teuren Luxusgütern werden.

Weil ihnen die Nahrung fehlt, würden erst Vögel, Frösche und andere kleinere Wildtiere und in der Folge größere Tiere aussterben. Herumliegendes, vermoderndes Aas könnte Krankheiten verbreiten. Von Kuhmist würde deutlich mehr klimaschädliches Lachgas ausgestoßen, wenn er länger auf der Wiese liegt.



## To Do Liste

1. Bio und regional einkaufen
2. Im eigenen Garten Kompost und natürlichen Pflanzenschutz verwenden
3. Unordnung zu- und bunte Blumen wachsen lassen, denn Insekten brauchen Vielfalt
4. Möglichst wenig Flächen versiegeln!
5. Keine giftigen Mückensprays verwenden
6. Umweltbildung: Euren Gruppenkindern die Natur näher bringen ist sehr wichtig. Denn nur wenn sie die Natur kennenlernen, werden sie sie auch als schön erachten und sie später schützen.

## Ideen für die Gruppenstunde

### Erkundet euer Umfeld

Macht doch einfach mal eine kleine Wanderung in den nächsten Park. Was wächst bei uns und was krabbelt da? Wo in meiner Umgebung sind Grünflächen? Welche Pflanzen gibt es zu entdecken? Versetzt euch in einen Käfer, kriecht mit einer (Becher-)Lupe durchs Gras und erlebt die kleine Welt ganz groß! Wenn euer Park am Wasser liegt, könnt ihr auch Kescher mitnehmen. Fehlen darf auch ein Bestimmungsbuch nicht.

### Wunder der Natur entdecken

Schnappt euch eine Kamera, zieht gemeinsam los und entdeckt kleine oder größere Wunder der Natur! Haltet diese auf einem Foto fest. Anschließend könnt ihr die Fotos ausdrucken und in eurem Gruppenzimmer aufhängen oder eine Collage gestalten. Vielleicht könnt ihr sogar eine kleine Vernissage veranstalten, zu der ihr eure Eltern oder Freundinnen einladet und ihnen eure persönlichen Naturwunderwerke zeigt.



### Kräuterwanderung

Sammelt gemeinsam Wildkräuter! Die Natur bietet viele Schätze, die man zum Kochen, Essen und zur Herstellung von Naturkosmetik oder Naturheilmitteln verwenden kann.

#### ! Bitte beachten

- Sammelt nicht neben stark befahrenen Straßen und stark frequentierten Wanderwegen oder „Hundeklos“
- Legt die Wildkräuter nicht in Tüten, sondern in Körbe, da sie sonst zu schwitzen beginnen
- Immer Handschuhe zum Schutz der Hände und ein kleines Messer mitnehmen
- Niemals ganze Pflanzen ausreißen oder alle Blüten oder Blätter einer Pflanze abschneiden. So wird der Fortbestand an der Stelle gesichert, an der ihr sammelt
- Pflanzen, die unter Naturschutz stehen oder vom Aussterben bedroht sind, dürfen natürlich nicht gesammelt werden
- Nur so viele Kräuter, Beeren und Blüten sammeln, wie ihr auch braucht
- Sammelt und verwendet nur Pflanzen, die ihr auch sicher bestimmen könnt. Ein Bestimmungsbuch solltet ihr immer dabei haben. Doch auch mit Buch gilt: Vorsichtig sein und nicht essen, was ihr nicht kennt. Besondere Vorsicht gilt bei Pflanzen, die leicht verwechselt werden können. Macht dies unbedingt auch den Kindern deutlich
- Kontrolliert alle von Kindern gesammelte Pflanzen noch einmal, bevor ihr sie verwendet



## Tierstimmen raten

Teilt die Mädels in zwei Teams auf und spielt ihnen verschiedene heimische Tiergeräusche bzw. -laute vor (z.B. verschiedene Vögel, Frosch, Grille, Maus, Biene, Ente, Hirsch etc.)  
Welches Team errät mehr Geräusche?

### INFO:

Die Geräusche findet ihr am einfachsten über [youtube.de](https://www.youtube.de) oder [freeanimalsounds.org](https://www.freeanimalsounds.org)

Ideen für die  
Gruppenstunde

## Schmuck aus Blumen

Sich mit Blumen zu schmücken ist ein altes Bedürfnis der Menschen. Haarkränze, Ringe, Ketten, Armbänder – eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Besonders gut eignen sich Gänseblümchen.

So gehts:

Den Blütenstiel eines Gänseblümchens schlitzt ihr mit dem Daumennagel gut 5 mm unter der Blüte ein. Durch diese Öffnung – sie sollte etwa 1 cm lang sein – zieht ihr den zweiten Stiel bis der Blumenkopf an den Stängel stößt. Dieser Stiel wird ebenfalls mit dem Daumennagel aufgeschlitzt, der nächste Blumenstiel durchgezogen und so fort, bis sich die Blumenkette zu einem Kränzchen schließen lässt.

## Traumreise

Schnappt euch ein paar Decken oder Isomatten und macht es euch auf einer Wiese oder einem nahe gelegenen Park gemütlich.

### TIPP

Besonders für Mädchen im Wichtelalter eignen sich folgende Traumreisen:  
[www.entspannung-plus.de/kleiner-vogel/](https://www.entspannung-plus.de/kleiner-vogel/)  
[www.kita-turnen.de/traumreise-pustablume/](https://www.kita-turnen.de/traumreise-pustablume/)

## Naturkosmetik DIY

Naturkosmetik ist eine gute Option, um die Umwelt zu schonen und gleichzeitig Kosten zu sparen. Zahlreiche Anleitungen, z.B. für Badesalz, Hautcremes, Seife, Lippenbalsam und mehr findet ihr am besten im Internet.

### Salbei Deo

**ganz einfach!**

- ? » 10 Salbeiblätter
- » 3 Teelöffel Natron
- » evtl. 10 Tropfen reines ätherisches Öl
- » Kochtopf/Wasserkocher
- » Schüssel, Löffel

➔ Halbiert die Salbeiblätter und gebt sie in eine Schüssel. Bringt 250ml Wasser zum Kochen und überbrüht die Blätter mit dem heißen Wasser. Wenn alles handwarm abgekühlt ist, Salbeiblätter entfernen. Jetzt Natron und evtl. ätherisches Öl hinzugeben. Füllt jetzt alles in eine Sprühflasche. Fertig! Vor Gebrauch gut schütteln!

## Beauty & Wellness

Tut euch doch einmal selbst etwas Gutes und legt eine Wellnessgruppenstunde ein! Leider sind in unseren Beautyprodukten oft Stoffe, die sehr schädlich für die Umwelt sind, z.B. Mikroplastik in Peelings. Stellt deswegen doch einfach euer eigenes Gesichtspeeling aus natürlichen Zutaten her.

### Gesichtspeeling

- ? » 2 EL Quark
- » 1 EL Honig
- » etwas Salz oder Zucker für den Peelingeffekt
- » Schüssel und Löffel zum Verrühren

➔ Alles miteinander verrühren – fertig ist euer Gesichtspeeling!

## Land Art

Landart ist Kunst in und mit der Natur und perfekt für eine kreative Gruppenstunde geeignet.

? Naturmaterialien, z. B. Blätter, Stöcke, Steine, Federn etc.

➔ Nun kann jede aus den gesammelten Dingen ihr eigenes kleines Kunstwerk legen oder als Postkarte auf ein Stück Papier kleben. Überlegt euch einen Namen für eure Kreation und haltet sie auf einem Foto fest.



## Naturtagebuch

Legt für eure Gruppe gemeinsam ein Naturtagebuch an. Dazu könnt ihr in eurer Gruppenstunde ein festes Heft mit gepressten Pflanzen verzieren.

? » festes Heft  
» gepresste Pflanzen

➔ Beobachtet, wie sich die Natur im Umkreis eures Gruppenzimmers im Laufe des Jahres verändert und haltet dies mit Fotos und gesammelten Werken aus der Natur fest.



© Kathrin Hauda

## BUCHTIPP



„Linneas Jahrbuch“ vom cbj-Verlag





## Natur-Bingo

Lust auf einen Spaziergang der etwas anderen Art? Dann probiert doch mal ein Naturbingo aus! Ihr braucht pro Kind:

- ? » einen leeren Eierkarton
- » Bingovorlage (z.B. siehe Bild)
- » Kleber und Schere

➔ Klebt eure selbstgestalteten oder ausgedruckten Bingovorlagen auf die Innenseite des Deckels des Eierkartons. Schon kann es losgehen! Wer findet zuerst alle gesuchten Materialien?



## Ideen für die Gruppenstunde

### Konzentrationsspiele in der Natur

Sucht vor der Gruppenstunde 10 bis 15 Gegenstände aus der Natur, legt sie auf ein Tuch und deckt es mit einem zweiten ab. In Anwesenheit der Kinder deckt ihr die Gegenstände für 30 Sekunden auf und die Mädels können sich die Dinge einprägen. Nun müssen sie sich in den umliegenden Wald/Wiese aufmachen, um alle gesehenen Sachen zu bringen. Dies kann auch auf Zeit und in konkurrierenden Gruppen stattfinden.

Alle gefundenen Dinge werden vorgezeigt und genauer erklärt. Danach wird unter Aufdecken des Tuches gezeigt, wer die richtigen Gegenstände gefunden hat.

#### Alternative:

Die gleiche Ausgangssituation liegt vor, aber ihr entfernt nach dem Abdecken einen oder mehrere Gegenstände oder ihr verändert/bewegt auf einem festgelegten Wald-/Wiesenstück einen Gegenstand. Die Kinder müssen herausfinden welche Materialien entfernt bzw. verändert wurden.

## Anhänger aus Salzteig

Sammelt in der Gruppenstunde verschiedene Blätter, Gräser, Blüten etc. und presst sie für einige Tage. Daraus könnt ihr nun tolle Salzteiganhänger gestalten. Ihr braucht:

- ? » Schüssel, Plätzchenausstecher, Nudelholz
- » zwei Tassen Mehl
- » eine Tasse Salz
- » eine Tasse Wasser
- » evtl. Schnur und Zahnstocher

➔ Mischt das Mehl mit dem Salz und Wasser und knetet alles zu einem Teig. Rollt den Teig mithilfe des Nudelholzes aus und stecht verschiedene Formen aus. Auf diesen drückt ihr nun die gepressten Blumen und Blätter fest. Bei Bedarf könnt ihr mit einem Zahnstocher kleine Löcher in eure Formen stechen, um später eine Schnur zum Aufhängen durchfädeln zu können. Anschließend lasst ihr eure Kunstwerke im Ofen oder an der Luft trocknen.





# Kleidung und Einkaufen

## Im Shopping-Fieber

Text: Andrea Zeller und Gaby Vetter-Löffert

Kennst du das auch? Du kaufst die EINE angesagte Klamotte und schon bald ziehst du sie nicht mehr an? In vielen Kleiderschränken findet sie sich: Kleidung, die für kurze Zeit richtig modisch war, doch die Freude währte nur kurz: der Trend ging so schnell vorüber, wie er gekommen war und die damals heiß begehrten Stücke liegen nun ganz hinten im Schrank. Nicht selten sieht man auch die Spuren ihrer überaus billigen Herstellung, denn trotz der kurzen Zeit, schauen die Klamotten doch abgetragen aus.

Im besten Falle wird weggeworfene Kleidung in eine Kleidersammlung gebracht und nach Afrika verkauft. Die ärmeren Menschen dort tragen unsere alten Klamotten auf. Das ist dann eine große Konkurrenz für die landeseigene Kleidungsindustrie und die afrikanischen Schneider.

Noch vor wenigen Jahrzehnten war es vollkommen undenkbar, dass Kleidung so schnell wieder weggeworfen wurde. Da wurde jedes einzelne Loch liebevoll gestopft oder mit bunten Flickern überdeckt. Wenn eine Hose zu kurz wurde, nähte man am unteren Ende kurzerhand noch eine Borte hinzu und wenn sie dann gar nicht mehr passte, wurde sie an kleinere Familienangehörige und Bekannte weitervererbt. Lokale Schneider wurden unterstützt und Kleidung war noch etwas wert.

### Fast Fashion...

- ... ist die angesagteste Mode der aktuellen Saison
- ... ist billige Kleidung für jede und jeden Einzelnen
- ... ist wirklich verlockend!
- ... ist mitverantwortlich für einen großen Teil des weltweiten CO<sub>2</sub>-Ausstoßes
- ... ist mitverantwortlich für unter bezahlte Arbeiter in der Textilbranche und Kinderarbeit
- ... wirklich verlockend?



### Was kann ich tun?

Möglichst **wenig neue Kleidung** kaufen, wenn möglich second hand oder beim Kauf auf fair gehandelte Ware achten.

**Kaufe Qualität** – lieber weniger Stücke, aber diese haltbarer. Keine Discounter-Teile die nach einmal Waschen die Form verlieren.

Bevorzuge Kleidung, die **aus Naturprodukten hergestellt** wird. Kunstfasern werden herausgewaschen und landen am Ende als Mikroplastik im Wasser.

Kaufe eher Kleidung, die man länger sehen kann. Denke beim Kauf daran, **wie du die Farben mit vorhandenen Stücken kombinieren** kannst. Muster sind oft schwierig kombinierbar. Da ist oft ein einfarbiges T-Shirt oder Pulli besser. Für Farbtupfer kann dann ein bunter Schal dienen, der zu mehreren Stücken passt.

Vor allem **Wolle muss nicht oft gewaschen** werden, sie ist selbstreinigend und meist hilft einfach nur lüften.

Ein **Socken kann auch gestopft** werden. Kleidung kann auch **umgenäht werden** oder ein Loch mit einem coolen Aufnäher überdeckt werden.



Neben der Sensibilisierung zum Thema „Textilbranche im 21. Jahrhundert“ sollte der Blick in diesem Projektschwerpunkt auch generell auf die Thematik des Einkaufens gerichtet sein. Die Pfadfinderinnen sollten sich selbst Fragen stellen und ihren Konsum kritisch überdenken:

### Wie oft kaufe ich neue Kleidung?

Hab ich wirklich Freude an meiner neu gekauften Kleidung oder ist die nach kurzer Zeit schon wieder uninteressant?

Brauche ich dieses und jenes Teil nun wirklich unbedingt, oder will ich es nur haben, weil es gerade alle haben und auch ich den Trend mitmachen will?

Müssen kaputte und nicht mehr gebrauchte Gegenstände wirklich gleich in den Müll, oder sind sie vielleicht doch noch zu gebrauchen, wenn auch in einer anderen Funktion?

All diese Fragen wurden in altersspezifischen Gruppenstunden mit den verschiedensten Methoden aufgearbeitet. Einige findest du hier.

## Ideen für die Gruppenstunde

### Wo kommt denn meine Kleidung her?

- ? » Weltkarte (oder Atlas)
- » bunte Stifte

➔ Alle Teilnehmerinnen werden aufgefordert, die Waschzettel ihrer Kleidung zu suchen, die sie gerade tragen. Auf den meisten dieser Zettel findet man die bekannte Angabe „made in...“

Wer diese Angabe gefunden hat, darf das entsprechende Land auf der Karte suchen und farbig markieren. Es wird bald feststehen, dass kaum ein Kleidungsstück aus dem europäischen Raum stammt, sondern vorwiegend asiatische Länder als Produktionsstätten auftauchen.

Diese Feststellung kann dann gleich als Anknüpfungspunkt genutzt werden, um auf die langen Produktionsstrecken der Kleidungsstücke hinzuweisen (Bsp. Reise der Jeans)



Bilder Seite 13 - 18 © Gaby Vetter-Löffert

### TIPP

Bei älteren Kindern kann auch noch verglichen werden, aus welchen Materialien die getragenen Kleidungsstücke hergestellt sind

## Die Reise einer Jeans\*

Eine Jeans hat eine sehr lange Reise hinter sich, bis sie eines Tages in einem deutschen Kleidungsgeschäft landet. Baumwolle wächst vor allem in den wärmeren Gegenden der Erde, besonders viel Baumwolle wird in China, Indien und Amerika angebaut. Zur Jeans verarbeitet wird die Baumwolle in den Ländern, in denen die billigsten Arbeitskräfte zur Verfügung stehen. Und dann landet die fertige Jeans in den Regalen der reichen Länder der Erde.

Die Reise der Jeans soll anhand der folgenden Ausschnitte auf einer Weltkarte nachgezeichnet werden, um den Pfadfinderinnen ein Gespür für diesen langen Weg zu vermitteln.

### China, Indien und USA

Hier finden wir die größten Baumwollplantagen. Die Baumwolle wird entweder mit entsprechenden Erntemaschinen, aber auch von Hand geerntet.

### Türkei

Weiter geht die Reise in die Türkei, denn dort gibt es zahlreiche Spinnereien, die aus der Baumwolle Garn spinnen.

### Taiwan

Aus dem Garn kann hier schließlich der eigentliche Jeansstoff hergestellt werden.

### Polen

Aus Polen stammt die chemische Indigofarbe, die der Jeans die typisch blaue Farbe verleiht.

### Tunesien

Hier wird dann der Jeansstoff mit der Indigofarbe gefärbt.

### Bulgarien

Der gefärbte Jeansstoff muss hier noch weiterverarbeitet werden, damit die fertige Jeans einmal weich wird und nicht leicht verknittert.

### China

In China werden die Jeans in großen Hallen zusammengenäht. Dafür werden verschiedene Knöpfe und Nieten aus Italien gebraucht. Futterstoff aus der Schweiz wird auch mit verwendet.

### Frankreich

Den typischen stone-washed-Effekt erhält die Jeans, indem sie mit griechischem Bimsstein gewaschen wird.

### Deutschland

Hier wird dann noch das Firmen-Label in die fertige Jeans eingenäht. Nicht selten mit dem Aufdruck made in germany.



© Laura Kischkat

## Gruppendiskussion

Je nach Altersgruppe kann nun unterschiedlich intensiv über die Reise der Jeans reflektiert werden. Gerade bei älteren Pfadfinderinnen eignen sich folgende Aspekte als Anknüpfungspunkte für weiterführende Gespräche:

- » Über 50.000 km hat eine Jeans bereits vor dem Kauf hinter sich
- » Auswirkungen auf die Umwelt: Erdölverbrauch, CO<sub>2</sub>-Ausstoß, Wasserverbrauch, Verschmutzung und Zerstörung der Ökosysteme durch Chemikalien, Verunreinigung des Grundwassers und der Luft, Fischsterben
- » Soziale Auswirkungen: Kinderarbeit, schlechte Arbeitsbedingungen, wenig Arbeitsschutzmaßnahmen

### TIPP

schaud gerne mal bei [www.praxis-umweltbildung.de](http://www.praxis-umweltbildung.de) vorbei, dort gibt es noch viele andere Ideen rund um das Thema Umwelt.

50.000 km

\*in Anlehnung an:

[www.praxis-umweltbildung.de/dwnl/kleidung/info\\_jeans.pdf](http://www.praxis-umweltbildung.de/dwnl/kleidung/info_jeans.pdf)  
(letzter Aufruf am 22.04.2020)



## Was kostet mein T-Shirt?\*

Die Endverbraucher\*innen zahlen 29 Euro, davon erhält die Näherin 0,18 Euro. Für das Marketing wird fast das Doppelte eingesetzt als für die Herstellung – Werbemittel, die allein dazu dienen, das T-Shirt zu verkaufen. Der größte Teil der Produktion findet in den Herstellungsländern statt. Der überwiegende Teil des Umsatzes wird jedoch in Europa, nicht in den Herstellungsländern, abgeschöpft – mehr als 70%.

Während die Unternehmen hohe Gewinne einfahren, laden sie der Gemeinschaft weltweit hohe Kosten auf. Alle im Jahr 2015 in Deutschland verkauften Textilien (Jahresumsatz 62 Milliarden Euro) haben weltweit Umweltkosten in Höhe von 3,9 Milliarden US-Dollar verursacht. Die sozialen Auswirkungen – wie zum Beispiel steigende Gesundheitskosten – sind noch nicht einberechnet. Die Kosten fallen fiktiv an – die meisten Staaten haben nicht die Mittel, um Umweltauswirkungen und die Menschenrechtsverletzungen „zu reparieren“.

? Bargeld in entsprechender Stückelung, Kärtchen mit den entsprechenden Kostenstellen (Näherin, Material, Einzelhandel,...)

➔ Die einzelnen Kostenstellen werden erläutert. Dann zieht jede Teilnehmerin ein Kärtchen und legt es vor sich hin. Gemeinsam wird nun überlegt, wer welchen Teilbetrag der 29 Euro erhält. Anschließend löst der Spielleiter die richtigen Beträge auf. Gruppendiskussion: je nach Altersstufe können nun Feststellungen gesammelt werden und in den Raum geworfen werden. Ist das fair/gerecht? Was kann ich selbst tun? ...

### TIPP

Weitere spannende Themen rund um fair fashion findet ihr gut aufbereitet und strukturiert unter:  
[www.fairfashionguide.de](http://www.fairfashionguide.de)



© Kathrin Hauda

## Nähstunde

Näht einen Aufräher an eure Kluft, stopft gemeinsam löchrige Socken oder näht an einem Stück eurer Wahl.

### TIPP

Auf unserem **Youtube Channel „einfach Pfadfinderin“** findet ihr ein Tutorial zum Thema

## Kleidungs- Check

Geht in einen Discounter in eurer Nähe und notiert Preise und Herkunft von drei Kleidungsstücken. Vergleicht diese mit fair gehandelten Produkten, z.B. aus dem Waschbär-Katalog. Was fällt euch auf?

## Tausch-Party

Veranstaltet eine Tauschparty. Jedes Kind bringt bis zu 3 Kleidungsstücke mit. Besprecht, wer was tauschen will und probiert die Teile an. Ihr könnt natürlich auch Bücher, Spielsachen oder verschlossene Kosmetikartikel tauschen.





# Lebensmittelversorgung früher und heute

Text: Ilo Sommer und  
Gaby Vetter-Löffert

## Früher...

Tatsächlich gibt es Supermärkte mit Selbstbedienung erst seit den 1950er Jahren. Vorher gab es kleine Läden, sog. Tante-Emma-Läden. Hier hat man gewartet, bis man bedient wurde und hat nichts selbst aus dem Regal geholt. Die Lebensmittel waren offen zu kaufen und man brachte seine Gefäße z.B. die Milchkanne selbst mit und hat Milch hineinfüllen lassen. Erst mit den Selbstbedienungsläden mussten die Waren eingeschweißt und verpackt werden. Das führt zu sehr viel Plastik-Müll.

Einst kaufte man vor allem regionale Waren, also das, was in der Umgebung angebaut wurde. Dinge von weiter her gab es im Kolonialwarenladen, sie waren etwas Besonderes und entsprechend teuer. Einen Großteil des Gemüses, des Obstes und der Kräuter wurde v.a. von der Landbevölkerung ohnehin im eignen Garten angebaut. Dort wurden auch Hühner, Gänse, Hasen, Schafe und Schweine gehalten. Deren Fleisch wurde nur sonntags gegessen, sonst lebte man vegetarisch. Gekocht wurde nur frisch und für den Winter wurden Lebensmittel eingekocht, bzw. in Erdkellern gelagert.



## ... und heute

Riesige Supermärkte haben Lebensmittel aus aller Welt in den Regalen. Wir können sogar Erdbeeren essen, die im Winter gar nicht bei uns wachsen. Viele Menschen kaufen fertige Lebensmittel und wärmen sie nur noch auf. Viele Haushalte kochen nicht mehr täglich selbst.

## Resultierende Probleme:

- » Lebensmittel werden von weit her mit Flugzeugen und LKWs transportiert. Das verbraucht viel Energie und schadet dem Klima
- » Landwirtschaft wurde mit Hilfe von Maschinen ein Industriezweig. Tiere werden nicht länger als Lebewesen angesehen, sondern als Ware deren Wohlergehen und artgerechte Haltung manchmal nicht sicher gestellt werden kann.
- » Die Massentierhaltung (mit Zugabe von Medikamenten um die Tiere gesund zu halten) und der Einsatz von chemischen Düngern in der Ackerwirtschaft führen zu vielen Problemen für die Natur, Tiere und den Mensch..
- » In Folge der Massentierhaltung mussten viele kleine Landwirte ihren Betrieb einstellen, da es nicht mehr rentabel war. Und gerade die kleinen landwirtschaftlichen Betriebe führten durch ihre Bewirtschaftung zu einer Artenvielfalt und haben die Versorgung mit guten Lebensmitteln sichergestellt.
- » Durch ein preiswertes Überangebot an Waren (besonders Fleisch und Süßwaren) und fehlende Bewegung werden immer mehr Menschen übergewichtig und krank.

# Selbstversorgung und Essen

## Ideen für die Gruppenstunde

### Lieblingsessen

- » Klebeband oder Strassenkreide
- » Prospekte Lebensmittelhandel
- » Saisonkalender
- » Papier
- » Kleber
- » Schere



ab Wichtel



Auf dem Boden wird ein Barometer mit Kreide aufgezeichnet oder mit Klebeband aufgeklebt. Es geht von „super lecker“ bis „total eklig“. Ein Gruppenkind fängt an und sagt ein Gericht oder ein Lebensmittel, z.B. „Käsespätzle“. Die Anderen Mädels verteilen sich nun auf dem Barometer wie sie dieses Gericht finden. So stellt sich gleich mal heraus, welche Gerichte oder Lebensmittel bei der Gruppe beliebt sind und welche weniger.

Danach trifft euch alle im Kreis und checkt die Angebote eurer Lebensmitteldealer. Woher kommt das Obst und Gemüse? Vergleicht die Preise. Überlegt gemeinsam, ob ihr den Preis fair findet. Was heißt es für die Umwelt, wenn ihr im Winter eine Salatgurke kauft? Am besten kaufen wir Obst und Gemüse regional und saisonal – was heißt das genau? Schneidet Obst und Gemüse aus den Prospekten aus und sucht im Saisonkalender wann die Lebensmittel Saison haben.

## INFO

**Saisonales Gemüse** schützt das Klima, denn außerhalb der Saison angebaut, hat es einen höheren Energie- und Wasserverbrauch. Im Treibhaus wird 34 Mal so viel Energie verbraucht wie beim Anbau im Freiland. Saisonal und Regional einkaufen unterstützt die **Erzeuger vor Ort**. Erzeugnisse aus fernen Ländern müssen oft früher geerntet werden und können deshalb nicht so viele Vitamine, Duft und Aroma entwickeln, außerdem sind sie oft stark gedüngt und gespritzt.

**Beispiel Wasserverbrauch:** Eine Tomate aus Spanien verbraucht im Schnitt ca. 20 Liter Wasser je kg. In Deutschland angebaut sind es dagegen nur ca. 3 Liter!



© Andrea Zeller



### Und wie könnte für uns Weltträumerinnen die Zukunft aussehen?

- » Es gibt wieder mehr Menschen, die gemeinschaftlich ihr Gemüse anbauen oder regional bei den Bauern vor Ort einkaufen.
- » Die Fördermittel in der Landwirtschaft werden nur noch für ökologisch sinnvolle Maßnahmen vergeben. Kleinere landwirtschaftliche Betriebe lohnen sich wieder. Es lohnt sich wieder Tiere draußen weiden zu lassen.
- » Die Menschen essen weniger Fleisch und Milchprodukte. Sie essen bewusster, schätzen die Lebensmittel mehr und sind bereit, faire Preise für gute Lebensmittel zu bezahlen.
- » Es gibt an jeder Ecke Unverpackt-Läden, in denen wir plastikfrei einkaufen können.
- » Die Menschen nehmen sich wieder mehr Zeit für das Einkaufen, Kochen und Essen



## Lebensmittel- verschwendung und Containern

Die Lebensmittelverschwendung ist ein echtes Problem. Überall in unseren Supermärkten gibt es ein Überangebot an Lebensmitteln. Was nicht verkauft wird, fliegt in den Müll. Organisationen wie die Tafel holen einiges davon ab und geben es an Bedürftige weiter, doch bei weitem nicht alles wird auf diese Weise verwertet. Ein nicht unerheblicher Teil landet trotzdem in den großen Abfalltonnen des Supermarktes.

Einige Menschen gehen deshalb nachts zu den Supermärkten um Lebensmittel aus den Tonnen zu retten. Das nennt man Containern. Doch Containern ist in Deutschland verboten. Auch wenn die Sachen im Müll liegen, gehören sie noch dem Supermarkt, somit ist das Mitnehmen Diebstahl. Projekte wie Foodsharing Deutschland, versuchen auf legalem Wege die Lebensmittel noch vor der Vernichtung zu retten.

Fragt bei eurem Supermarkt um die Ecke, ob ihr einmal die Lebensmittel, die sonst weggeworfen werden, abholen dürft und kocht damit gemeinsam in der Gruppenstunde. Gute Erfahrungen haben wir mit der Supermarktkette EDEKA gemacht, anders als bei anderen Ketten sind die Marktleiter hier meist auch die Besitzer des Supermarktes und Projekten wie diesem gegenüber aufgeschlossen.

Kocht zusammen mit dem, was sonst im Müll gelandet wäre!

### INFO

Anita und Ilo, zwei Pfadfinderinnen aus Amberg gründeten „Iss noch gut, bei uns kommt nix in die Tonne“. Seit Juni 2018 holen sie jede Woche die Lebensmittel, die ein großes EDEKA Center in ihrer Stadt, sonst entsorgen müsste. Die erschreckend große Menge wird danach in einer Gruppe von rund 40 Freunden und Bekannten aufgeteilt. Was übrig bleibt kommt auf den Bauernhof einer Freundin, als Futter für die Tiere oder als Kompost, so wird alles verwertet.

## Energie und Essen

Wieviel Energie steckt in der Herstellung des Essens, was hat mein Essen mit Klimawandel zu tun, wie kann ich mit Essen für die Umwelt etwas Gutes tun?

? unterschiedliche Lebensmittel für ein Picknick – oder eine Brotzeit wird von zu Hause mitgebracht.



ab Wichtel



Diskussion über die vorhandenen Lebensmittel unter den folgenden 4 Aspekten:

Die Energie für die Lebensmittel versteckt sich in:

**1. Anbau:** ökologisch oder konventionell – Sind die Produkte ökologisch angebaut oder nicht und was heißt das?

**2. Herstellung:** in der Fabrik hergestellt oder unverarbeitet – Wie wachsen die Produkte bzw. welche Energie braucht man für die Produktion?

**3. Transport:** regional oder von weit her (weite Transportwege)

Woher kommen die Lebensmittel – kommen sie aus der Region (bis ca. 300 km) oder aus einem fernen Land?

**4. Verpackung:** Plastikfolie oder unverpackt – Was ist das klimafreundlichste Essen?



# Selbstversorgung und Essen

## Ideen für die Gruppenstunde



© Gaby Vetter-Löffert



© Gaby Vetter-Löffert

## Hobo Ofen – Einen Dosenkocher bauen

- ? » Seitenschneider
- » Konservendose ohne Beschichtung
- » Nagel und Hammer oder einen Dosenpiekser
- » Draht

 ab Pfadis

➔ Der Hobo Ofen ist eine Idee für zwei Gruppenstunden. In der ersten Gruppenstunde bastelt ihr eure Öfen, eine Woche später könnt ihr damit kochen. Ihr braucht eine große, leere und saubere Dose, die innen keine weiße Beschichtung hat. Mit dem Seitenschneider schneidet ihr oben in den Rand ein Burgzinnenmuster, darauf soll später euer Topf stehen.

Damit ihr den Ofen gut anfeuern könnt, braucht eure Dose nun noch ein großes Loch auf der Unterseite, in dieses könnt ihr später Holz nachlegen und euer Feuer schüren. Mit dem Dosenpiekser oder dem Nagel müssen nun noch ein paar Luftlöcher in die Dose. Am besten machen immer zwei Mädels einen Ofen im Team – aber **ACHTUNG!** Die Dosen sind scharfkantig, passt auf, dass sich keine verletzt.

## Kochen mit dem Hobo Ofen

- ? » Kochgeschirr, Campingtöpfe oder Pfanne aus Eisen,
- » Öl, Eier, Pfannkuchenteig oder was immer ihr kochen wollt

 ab Wichtel

➔ Kochen im Hobo Ofen geht am besten wieder im Team. Das wichtigste ist die Vorbereitung, da im Ofen nicht so viel Platz ist, muss ständig nachgeschürt werden. Deshalb bereitet euch einen großen Haufen passendes Holz vor und legt es neben dem Ofen bereit.

**ACHTUNG!** Bitte besprecht vorher alle Regeln, die es im Umgang mit offenem Feuer zu beachten gibt. Jede passt auf, dass sich niemand verbrennt. Wenn euer Feuer gut brennt, könnt ihr euren Topf drauf stellen und loslegen. Beliebt sind Spiegelei oder Pfannkuchen.



## Vermeidung von Plastikmüll

Sammelt Ideen, wie ihr ohne Verpackungsmüll einkaufen könnt. Denn Plastik belastet unsere Umwelt, eine Plastikflasche braucht im Meer 450 Jahre, bis sie sich zersetzt. Deshalb benutzt lieber einen Stoffbeutel, wie z. B. unseren „**Ich bin Pfadfinderin**“ **Obst -und Gemüsebeutel** (siehe Bild auf Seite 17).

Den Beutel kannst du hier bestellen: [info@psg-bayern.de](mailto:info@psg-bayern.de)

## Meisenknödel selber machen

Toll im Winter!

? Sonnenblumenkerne mit und ohne Schale, ungesalzene Erdnüsse, Leinsamen, Haferflocken, Kokosöl, kleine Gefäße (z.B. ausgespülte Joghurtbecher), Holzstöckchen und ein wenig Schnur



ab Wichtel



1. Kokosöl im Wasserbad schmelzen
2. Körnermischung unterrühren
3. Immer wieder umrühren bis die Masse abgekühlt ist und ein weicher Teig entsteht
4. Ihr könnt nun mit den Händen Kugeln daraus formen oder den Teig in eure Gefäße pressen. Wenn ihr noch eine Schnur oder ein Stöckchen miteinarbeitet, dann könnt ihr die Vogelmahlzeit gut daran aufhängen.
5. Zum Schluss wälzt ihr die Kokosfuttermischung noch einmal in der Körnermischung und lasst die Knödel aushärten – fertig!

## „Selbstversorgung“ – was heißt das eigentlich?

Ein Selbstversorger ist Jemand der versucht, sich selbst mit Nahrung oder bestimmten Gütern zu versorgen. Doch geht das überhaupt?



- » Plakat
- » Stifte



ab Wichtel



Zum Einstieg in die Gruppenstunde überlegt euch ein Tagesmenü (Frühstück, Mittag- und Abendessen). Die ausgesuchten Gerichte schreibt ihr nun auf ein Plakat. Jetzt könnt ihr gemeinsam überlegen, welche Zutaten ihr für eure Gerichte braucht oder was nötig ist diese zu bekommen bzw. ob sie regional zu erwerben sind oder ob ihr sie vielleicht im Garten anbauen könnt.

Überlegt, welche der Zutaten ihr selbst anbauen oder sammeln könntet. Habt ihr in eurem Außengelände evtl. die Möglichkeit, Kräuterbeete anzulegen? Oder gegebenenfalls einen Komposthaufen? Wenn dieser ein Jahr alt ist könntet ihr darauf Kürbis oder Zucchini pflanzen.



© Kathrin Hauda

# Selbstversorgung und Essen

## Geschmacks-Kim

- ? » verschiedene essbare Dinge
- » Zahnstocher
- » Augenbinden

 ab Wichtel

➔ Dafür bereitet ihr verschiedenes Gemüse und Obst in kleinen Stückchen und weitere Zutaten vor (Senf, Babygläschen Spinat, Gummibärchen, Nutella, Ketchup, und alles was euch sonst noch einfällt.).

Die Mädels bekommen die Augen verbunden und dürfen nun nacheinander raten, was sie zum Probieren bekommen. Wichtig ist, dass keine etwas verrät, bis alle probiert haben.

**Bitte achtet unbedingt auf eventuelle Lebensmittelunverträglichkeiten!**

**Variante:** Immer eine Teilnehmerin bekommt drei verschiedene Probierstücke zusammen in den Mund und muss sie einzeln rausschmecken. Die Gruppe kann auch gemeinsam entscheiden, was diejenige die gerade dran ist, bekommt.



© Kathrin Hauda



© Ilo Sommer

## Butter schütteln

- ? » Sahne, Brot, Schnittlauch
- » Leeres Glas, Sieb

 ab Wichtel

➔ Es geht nichts über ein Butterbrot mit Schnittlauch. Noch besser ist es, wenn ihr euch die Butter dazu selbst schüttelt. Einfach ein bisschen gekühlte Sahne in ein Glas und kräftig schütteln. Wichteln fällt es leichter, wenn sie sich mit einer Freundin beim Schütteln abwechseln können. Die Buttermilch abgießen, fertig. Schon könnt ihr euch ein leckeres Butterbrot schmecken lassen. Wer mag, kann auch die Buttermilch probieren.

### Hinweise:

Am besten geht es, wenn Sahne und Gläser schön kalt sind. Nicht jede Sahne eignet sich zum Schütteln! Schlagrahm, der zu stark hitzebehandelt ist, lässt sich leider nicht mehr zu Butter schütteln. Vielleicht probiert ihr die gekaufte Sahne vor der Gruppenstunde erst selbst aus.

**Einfach,  
schnell  
und cool!**





## Wie wohnst Du?

Text: Kathrin Hauda und Gaby Vetter-Löffert

Wie nachhaltig ist eigentlich meine eigene Wohngegend? Gibt es viele Grünflächen oder überwiegend Betonflächen? Wie sieht es mit Straßenlärm und Luftverschmutzung aus? Wie können wir generell ressourcenschonend leben? Was ist ein ökologischer Fußabdruck? Wie kann ich klimaschonend reisen? Wie unterschiedlich wohnen Menschen auf der ganzen Welt?



Wir finden es heraus im vierten und letzten Schwerpunkt "Wohnen und Leben". Wir wollen unterschiedliche Wohn- und Lebensstile kennenlernen und uns mit diesen auseinandersetzen: Dazu nehmen wir unser Stadtviertel ganz genau unter die Lupe und suchen nach begrünten Häusern, Balkonen, Hinterhöfen und Gemeinschaftsgärten, lernen alternative Verkehrs-, Transport- und Wohnformen kennen und finden heraus welches Material beim Bau besonders nachhaltig ist. Mit diesem Wissen soll anschließend auch unser eigenes Zuhause oder unser Gruppenraum nachhaltiger gestaltet werden.

*„Ja, das möchtest: Eine Villa im Grünen mit großer Terrasse, vorn die Ostsee, hinten die Friedrichstraße; mit schöner Aussicht, ländlich-mondän, vom Badezimmer ist die Zugspitze zu sehen – aber abends zum Kino hast du’s nicht weit.“*

Kurt Tucholsky

### Hintergrundinfos

Wer möchte nicht so leben, wie es Kurt Tucholsky beschreibt? Doch wenn jeder so leben wollte, die Erde würde dafür nicht ausreichend Platz bieten. Schon jetzt führen wir in Deutschland ein Leben als hätten wir 2,5 Erden zur Verfügung.

Im Schnitt beträgt die Wohnfläche für jede Person in Deutschland 47 m<sup>2</sup>. Im Jahr 1965 waren es noch 22,3 m<sup>2</sup>. Seither hat sich also der Bedarf an Wohnfläche mehr als verdoppelt. Das heißt, es wird laufend Fläche versiegelt und die Städte werden verdichtet und wachsen mehr und mehr ins Umland.

Doch wie schaffen wir es, so zu leben, dass wir nachfolgenden Generationen auch noch eine lebenswerte Zukunft ermöglichen?

Einige Menschen wohnen bewusst auf kleinem Raum oder in Mehrgenerationenhäusern, manche leben so, dass sie zu Fuß oder mit dem Rad zum Arbeitsplatz kommen, manche in WGs und Wohnprojekten und andere sind Selbstversorger.

## Ideen für nachhaltiges Wohnen und Leben

### ➔ Wohnumfeld

Hinterhöfe und Fassaden lassen sich begrünen, im Garten, Hochbeet oder Blumentöpfen lassen sich Kräuter, Erdbeeren etc. anbauen. In begrünter, verkehrsberuhigten Wohnvierteln lebt es sich glücklicher. Dort ist die Verweilqualität höher und es ergeben sich mehr Begegnungen in der Nachbarschaft. Hier verbringt man gerne die Freizeit.

### ➔ Nachhaltige Möbel kaufen

Nachhaltiges Wohnen beginnt bereits beim Möbelkauf. Billigmöbel vom Discounter sind nicht besonders nachhaltig und alles andere als langlebig. Vollholzmöbel gibt es günstig gebraucht. Alte Möbel lassen sich oft schön herrichten.

### ➔ Energieeffiziente Haushaltsgeräte

Bei der Anschaffung sollte auf Geräte mit Energieeffizienzklasse A+++ zurückgegriffen werden. Bei Waschmaschinen muss man nicht immer den 60 Grad Waschgang verwenden, wenn die Wäsche nicht sehr verschmutzt ist. Ein Waschgang unter 60 Grad spart Energie und bares Geld!



© Theresa Preiß

### ➔ Richtig heizen

Am besten mit Erdwärme oder Holzpellets. Stoßlüften und Heizkörper entlüften bringt viel. Im Winter braucht man nicht im T-Shirt im Haus sitzen, ein Wollpulli hält warm und so kann man die Raumtemperatur senken. Dämmung bringt erhebliches Einsparpotential.

### ➔ Strom sparen

Das Licht beim Verlassen des Raumes ausschalten. Geräte, die nicht benötigt werden, sollten stets vom Stromkreis getrennt werden, um Energie zu sparen. Dabei kann man auch auf Mehrfachstecker mit Netzschalter zurückgreifen. Außerdem hilft es, nachhaltigen Strom aus erneuerbaren Quellen zu nutzen oder sich gar eine eigene Solaranlage zuzulegen.

### ➔ Wasser sparen

Eine Dusche statt einer vollen Badewanne nutzen. Geschirrspüler und Waschmaschine erst einschalten, wenn tatsächlich nichts mehr Platz hat. Die Stoptaste beim WC betätigt oder beim Zähneputzen das Wasser abdrehen.

### ➔ Nachhaltige Freizeitgestaltung

Statt sich mit dem Auto fahren lassen, lieber Rad oder öffentliche Verkehrsmittel benutzen oder mal zu Fuß gehen. Muss ich denn immer so weit weg in den Urlaub fliegen, wo es in der Nähe auch so schöne Ziele gibt, die ich noch gar nicht kenne?



© Kathrin Hauda

## Ideen für die Gruppenstunde

### Gruppenstunde zur Einführung ins Thema

? Papier, Stifte

ab Wichtel

➔ Zur Einführung in das Thema malt doch einfach mal euer Traumhaus/-zimmer und vergleicht eure Bilder miteinander. Was muss für euch alles in eurem Traumhaus/-zimmer vorhanden sein? Was darf auf keinen Fall fehlen? Was ist euch wichtig? Hängt die Bilder anschließend in eurem Gruppenzimmer auf.

### Fahrradtour

? Fahrrad mit Helm

ab Wichtel

➔ Unternehmt gemeinsam eine Fahrradtour und seht euch in eurem Wohnviertel um! Was fällt euch auf? Welche Wohnformen sind hier überwiegend zu finden? Gibt es viele grüne Flächen oder überwiegen die Betonflächen? Wie nachhaltig ist euer Wohnviertel?

### Klimastreik

Eure Kreativität ist gefragt: Malt Plakate und geht auf eine FFF-Demo oder organisiert eine. Sollte dies nicht möglich sein, könnt ihr die Plakate auch in eurem Fenster sichtbar (Zuhause oder im Gruppenraum) ausstellen, eure Forderungen auf Social media posten, ein Video mit eurer Gruppe drehen oder am #chalkstrike teilnehmen, indem ihr eure Botschaften statt auf Plakate mit Kreide öffentlichwirksam an verschiedenen Stellen auf den Boden malt.

### Grünfläche vs. Steinwüste

Vorgärten und kleine Grünflächen haben eine besondere Bedeutung für die Artenvielfalt und das Klima der Stadt. Sie liefern Futter für Insekten, Vögel und für uns Menschen frische Luft. Kies- und Steingärten hingegen heizen sich stark auf, speichern die Wärme und geben sie wieder ab. Sie sind ein echtes Problem der überhitzten Städte.

? kein Material

ab Wichtel

➔ Geht durchs Wohngebiet und macht eine Strichliste. Wer hat Pflanzen im Vorgarten und wer eine Steinwüste? Sucht den artenreichsten Vorgarten eurer Stadt und bedankt euch mit einer Auszeichnung.



© Lila Heldmann

## Ideen für die Gruppenstunde

### *Bienenparadies*

- ? » Blumentopf
- » Erde
- » Blumensamen

 ab Wichtel

➔ Schnappt euch einen Blumentopf oder Blumenkasten (zur Not tut's auch eine große Konservendose mit einem Loch unten drin) und pflanzt Wildblumen ein. Am besten welche mit offenen Blüten – da freuen sich die Wildbienen. Gut geeignet sind Lavendel, Zinnie, Ringelblume oder Malve. Vielleicht könnt ihr auch das Fenster eures Gruppenraumes begrünen oder habt ihr Platz für einen Kräutergarten?

### *Dein Lebenstraum*

- ? » Decke, vielleicht Musik
- » Papier
- » Stifte

 ab Wichtel

➔ Setzt euch in einen Kreis und schließt die Augen für zehn Minuten. Vielleicht lasst ihr dazu leise Musik laufen. Stellt euch euer Leben später vor, wie und wo wollt ihr leben? Malt es auch aus und bringt es anschließend zu Papier. Wer mag darf sein Bild vorstellen.



© Kathrin Häuda

### *Ralley für Wichtel*

 ab Pfadis

Schnappt euch ein wenig Kreide oder verwendet Wegzeichen, überlegt euch ein paar knifflige Aufgaben und gestaltet für eine jüngere Gruppe eine Schnitzeljagd durch euer Wohnviertel! So lernen nicht nur die Kleinen die Umgebung besser kennen, sondern auch ihr entdeckt vielleicht bei der Vorbereitung neue Ecken und Wege, die ihr vorher nicht kanntet. Alternativ könnt ihr eure Gruppe auch in zwei Teams aufteilen und euch gegenseitig eine Ralley vorbereiten.



## Seedbombs selber machen

Seedbombs (Saatbomben) sind kleine, mit Pflanzensamen gefüllte Kugeln, die vor allem in größeren Städten zum Erhalt der Artenvielfalt, zum Begrünen und als Nahrungsangebot für Bienen, Schmetterlinge etc. genutzt werden, indem sie auf ungenutzten Flächen wie Verkehrsinseln, Bahndämmen, brachliegenden Grundstücken etc. „ausgeworfen“ werden und dort keimen können.

**Wichtig:** nur innerhalb des Siedlungsraumes ausbringen, nicht in der freien Landschaft!

- ? Zutaten für ca. 6 Stück:
- » 1 TL Samen (heimisches Saatgut, z. B. Bienenweide, Wildblumenmischung)
  - » 4 - 5 EL Erde
  - » 4 - 5 EL Tonerde/-pulver oder Katzenstreu aus Bentonit (zerkleinert) oder 1 EL Sand
  - » Wasser

 ab Wichtel

➔ Vermische die Erde mit den Samen und gib die Tonerde/Bentonit/Sand hinzu. Füge so viel Wasser hinzu, bis ein geschmeidiger, aber noch nicht fester Teig entsteht  
Forme aus dem Teig etwa wallnussgroße Kugeln  
Lass die Kugeln einige Tage trocknen bevor du sie auswirfst

**ACHTUNG:** Werfe die Seedbombs nur an Orten ab, an denen eine Begrünung erlaubt/erwünscht ist und keine Sachbeschädigung darstellt!



## Ökologischer Fußabdruck

 ab Pfadis

Wie groß ist euer ökologischer Fußabdruck? Auf [www.naturefund.de](http://www.naturefund.de) könnt ihr herausfinden, wie viele Bäume gepflanzt werden müssen, um euren CO<sub>2</sub> Verbrauch auszugleichen. Wie oft wirst du mit dem Auto gefahren? Mit dem Flugzeug in den Urlaub? Wie oft isst du Fleisch? Woher kommt dein Essen? Woher kommt dein Strom und wie ist dein Verbrauch? All diese Dinge zusammen ergeben den ganz persönlichen Fußabdruck.

## Insektenhotel/ Vogelhaus bauen

 ab Wichtel

Nicht nur Menschen wollen schön wohnen, sondern auch Insekten und anderen Tiere im Garten kannst du ganz einfach eine tolle Unterkunft basteln. Auf [www.nabu.de](http://www.nabu.de) gibt es Bauanleitungen und viele nützliche Tipps zu diesem Thema. Schon eine kleine Pflanzschale mit Ton ist eine große Hilfe für Insekten, die den Lehm für ihren Nestbau brauchen. Auch in einem Hügel Sand fühlen sich Wildbienen wohl, wenn genug Futter in der Nähe ist.





## Kreativität in Coronazeiten

Text: Monika Galle

Während des Lockdowns Mitte März 2020 wurde das Projekt kurzerhand umgeplant. Da keine Gruppenstunden in gewohnter Form stattfinden konnten, war es allen wichtig, mit den Mädchen weiterhin in Kontakt zu bleiben und ihnen die Inhalte des Projektes trotzdem zu vermitteln. Das Projektteam überlegte sich per Videokonferenz kurzerhand andere Wege.

Anfangs wurde über den Instagramkanal der PSG Bayern und über Messenger Dienste jede Woche eine neue Challenge für zuhause verschickt. Da sich die so erreichte Zielgruppe aber eher auf die älteren Pfadfinderinnen beschränkte und die jungen Pfadfinderinnen im Wichte- und Pfadi-Alter kaum erreicht wurden, kam schnell die Idee auf, einen gedruckten Challenges Block an alle Teilnehmerinnen per Post zu verschicken. Entworfen und umgesetzt wurde der Block federführend von Laura Kischkat.

So flatterte zu jeder Teilnehmerin ein Feenbrief und der Weltträumerinnen Challenge Block nach Hause. Im Challenge Block finden sich zu jedem Projektschwerpunkt Mitmach-Aktionen, die gut für zuhause geeignet sind: DIY Aktionen wie z. B. Seedbombs selber basteln, einen Ingwer Shot zubereiten oder Waldbingo spielen. Als Beweis für die erfüllte Aufgabe schicken die Teilnehmerinnen Bilder an ihre Leiterinnen und bekommen dafür einen Spielstern.



© Ilo Sommer

Es wurde grossartig angenommen! Die Mädchen setzten sich weiterhin mit den Inhalten des Projektes auseinander und viele Beweisbilder gingen ein. Im Herbst bekamen dann alle Teilnehmerinnen in den Gruppenstunden einen speziell dafür entworfenen Aufnäher. Mit viel Kreativität, Erfindungsreichtum und Ausdauer lief das Projekt in Corona Zeiten anders als geplant, aber dennoch sehr gelungen weiter.



„Corona-Aufnäher“  
der PSG

Seiten aus dem  
Challenge Block



**Challenge Block  
zum downloaden**



© Lina Lünz

## Guiding vocabulary from all around the world –

Entdecke den vielfältigen Klang von PfadfinderInnen aus der ganzen Welt! \*

Deutsche Gummibärchen, bayerische Salzbrezeln und ein extra entworfener Aufnäher gehen um die Welt. Alle TeilnehmerInnen aus 13 Ländern haben ein Dankeschön Paket für die Teilnahme an unserer Sprachenchallenge bekommen. PfadfinderInnen Gruppen aus aller Welt haben sich auf unseren Aufruf zur „girl guide around the world language challenge“ hin gemeldet und ihre persönlichen Videos geschickt. Sie haben uns mitgenommen zu sich nach Hause, nach Ruanda, Thailand, Malta, Hongkong und in weitere Länder, um uns ihre wichtigsten Pfadfinderbegriffe zu erklären und ihre Art der Pfadfinderei zu zeigen. Ursprung dieser Idee war es, trotz geplatzter Auslandsfahrten nach Slowenien und Malta, dieses Gefühl der internationalen Verbundenheit, das wir als Pfadfinder haben, zu uns nach Hause zu holen. Die Theorie der weltweiten Pfadfinderbewegung wird in den Videos spürbar und mit Leben gefüllt. Mit diesem Projekt ist etwas Einmaliges in der Coronazeit in der PfadfinderInnenwelt entstanden. Wir bleiben weiterhin verbunden und nutzen die Zeit gegenseitig viel voneinander zu lernen.

## Nach dem Projekt ist vor dem Projekt

So gehts  
weiter!

Wie es weitergeht mit den Welträumerinnen haben die Pfadfinderinnen aus Regensburg basisdemokratisch im Juli 2020 entschieden. Im Sinne der Kindermitbestimmung wurde in einem ausgeklügelten Wahlverfahren in der Coronazeit mit Abstand gewählt. Vorgestellt wurden die beiden möglichen Projektschwerpunkte für das kommende Projekt anhand von Videos und Erklärungen. Zur Auswahl standen „Girl Power“ und „Heimat“. Beide Inhalte wurden kindgerecht erklärt und anhand von praktischen Beispielen verdeutlicht.

Gewonnen hat das Thema „Girl Power“ mit 50 abgegebenen Stimmen. Die Mädchen konnten ihre Stimme an speziellen Wahltagen in den einzelnen Standorten abgeben oder per Post, Email oder übers Handy schicken.



\* schau rein  
und lass dich  
überraschen!



Falls du mehr über die Projekte der PSG Bayern erfahren willst – schau vorbei auf unserer Homepage [www.psg-bayern.de](http://www.psg-bayern.de) oder folge uns auf Instagram: [@psg\\_bayern](https://www.instagram.com/psg_bayern)