



HOW-TO?

EINE ANLEITUNGS-SAMMLUNG
Leitfaden für kreative und
nachhaltige Aktionen und Projekte



BUND
jugend
NIEDERSACHSEN

HOW-TO: Eine Sammlung

Willkommen zu unserer How-To Broschüre - einem Leitfaden für kreative, nachhaltige und aktive Alltagsgestaltung!

In dieser Sammlung von Anleitungen zeigen wir Methoden, um gemeinsam mit anderen oder auch alleine positive Veränderungen in unserem Alltag und der Gesellschaft zu bewirken.

Einen Kleidertauschmarkt organisieren, einen Parkplatz besetzen, eine Totholzpyramide aufbauen... Unsere Aktiven haben schon viele Aktionen in die Tat umgesetzt und teilen hier ihre Erfahrungen mit euch. Lass dich von ihren Ideen und Tipps inspirieren!



VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN!



KLEIDERTAUSCHPARTY

Vielleicht hast du ja schon mal etwas über Kleidertauschpartys gehört. Wir haben kürzlich im JANUN-Landesbüro in Hannover eine Kleidertauschparty veranstaltet.

Was das ist, warum man so etwas veranstalten sollte und was du für deine eigene Kleidertauschparty brauchst, erfährst du hier!

Was ist das?

Wie der Name „Kleidertauschparty“ schon sagt, wird bei dieser Veranstaltung Kleidung getauscht und gefeiert. Jede*r darf Klamotten mitbringen, welche einem nicht mehr passen oder gefallen und diese gegen Kleidung von anderen tauschen. Das Getausche ist ein Riesenspaß und mensch kann tolle Schätze finden, welche in firsthand-Läden nicht so einfach zu finden wären.

Dazu kommen viele weitere Vorteile:

Du sparst Geld, wirst ungenutzte Kleidung los und gewinnst dadurch Platz für neue (also gebrauchte, aber für dich neue) coole Kleidung. Zudem schonst du, durch den nicht vorhandenen Konsum – und die damit einhergehenden CO₂-Emissionen – das Klima.

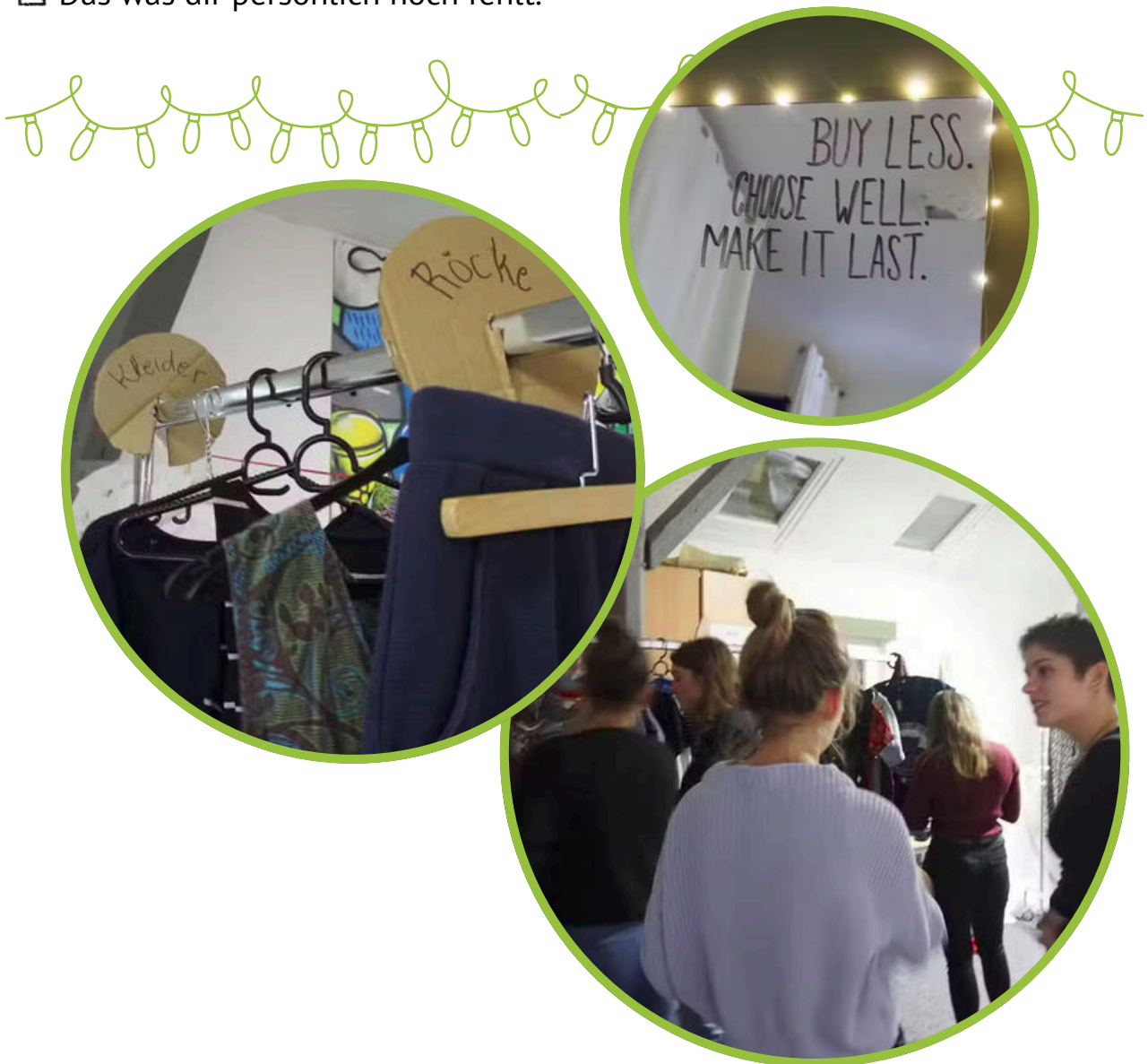


Schon gewusst?

Wusstest du, dass 11 Kilogramm Treibhausgase pro ein Kilogramm Kleidung aufkommen? Krass oder?! Und von diesen produzierten Kleidungsstücken wird in Deutschland jedes sechste nie oder nur einmal getragen. Deswegen ist eine Kleidertauschparty eine super Gelegenheit, um diesen Kleidungsstücken eine Chance zugeben, öfter getragen zu werden.

Was brauchst du denn überhaupt um eine Kleidertauschparty zu organisieren?

- Motivation** und Lust um das ganze zu organisieren und zu veranstalten
- Einen **Raum**, welcher groß genug, für die Kleidung und die Menschen, ist
- Gegenstände an denen ihr die Kleidung aufhängen könnt, zum Beispiel **Kleiderstangen** o.ä. Vielleicht kannst du dir bei einem fairen Geschäft, Kleiderstangen ausleihen oder du guckst, was du zuhause hast und zu einer Kleiderstange umfunktionieren kannst.
- Kleiderbügel**
- Musik**, die gute Stimmung macht. (Es gibt auch schon fertige Playlisten auf bekannten Musikstreamingplattformen)
- Lichterketten, Snacks und Getränke** können die Stimmung noch mehr aufpeppen.
- Das was dir persönlich noch fehlt.





SAMENKUGELN SELBST MACHEN

Mit diesen kleinen Kugeln könnt ihr den eigenen Garten oder Balkon begrünen und dabei noch etwas für die Umwelt tun!

Was ist das?

Samenkugeln stammen aus der Guerilla-Gardening-Bewegung und werden verwendet, um grüne Inseln in den Städten zu schaffen und Insekten Nahrungsquellen zu bieten. Egal ob ihr die kleinen, grünen Kugeln werfen, rollen oder legen möchtet, mit ein bisschen Glück keimen schon bald wunderschöne Wildblumen und Kräuter.

Guerilla Gardening

Guerilla Gardening (vom spanischen Begriff guerilla "kleiner Krieg" und dem englischen Begriff gardening "Gärtnern") beschreibt die Tätigkeit, triste Stellen, wie Baumscheiben oder Verkehrsinseln in Städten durch Aussäen von heimischen Pflanzen zu begrünen. Es geht darum, die ökologische Vielfalt zu beschützen und graue Städte wieder schöner zu machen. Das Bepflanzen von Naturschutzflächen und privaten Gärten ist hierbei aber tabu! Auf öffentlichen Flächen ist eine Genehmigung erforderlich.

Was ihr braucht: (für etwa 20 Kugeln)

- 200g torffreie Blumenerde
- 200g Tonerde-Pulver
- etwas Wasser
- Zeitungspapier



- 3 Päckchen Saatgut von heimischen Pflanzen, z.B.:
 - Insektenfreundliche Wildblumen: Acker-Ringelblume, Löwenzahn, Wiesen-Glockenblume, Rotklee, Ehrenpreis
 - Kräutermischung für den Balkon oder Garten: Knoblauchsrauke, Giersch, Schnittlauch, Bärlauch
 - Für schattige Standorte: Scharbockskraut, Storchschnabel, Borretsch, Malve, Wicke

Und so geht's:

1

Füllt die Blumenerde in eine Schüssel und lockert sie etwas auf. Entfernt dabei grobe Teile wie Rinde oder Wurzeln.

2

Gibt das Tonerde-Pulver und die Samen dazu und vermischt alles gut miteinander.

3

Nun könnt ihr vorsichtig etwas Wasser hinzufügen, bis sich die Masse formen lässt. Achtet dabei darauf, dass die Erde nicht zu nass wird. Rollet aus der Mischung Kugeln, die etwa walnussgroß sind.

4

Legt die Kugeln nun zum trocknen auf Zeitungspapier und dreht sie ein paar Mal um, sodass sie von allen Seiten gleich trocknen. Nach ca. 48 Stunden sind eure Samenkugeln bereit dazu geworfen zu werden. Wenn ihr sie nicht direkt verwenden wollt, könnt ihr sie an einem trockenen und kühlen Ort bis zu zwei Jahre aufbewahren.





EINEN PARKPLATZ BESETZEN

Überall in der Stadt und auf dem Land gibt es Parkplätze für Autos. Parkplätze, die auch zum Nutzen für die Öffentlichkeit genutzt werden könnten.

Spielplätze, Parkwiese, Bäume, Chill Area... das sind nur ein paar alternative Möglichkeiten, die aktuellen Parkplatzflächen anders zu nutzen.

PARK(ing) Day

Auf solche Möglichkeiten kann am PARK(ing) Day aufmerksam gemacht werden. Jedes Jahr am dritten Freitag im September findet der PARK(ing) Day statt. Die Länge der Aktion kann jede*r Teilnehmende selber entscheiden. Das Ziel: Einen Parkplatz für eine bestimmte Zeit zu einer schönen kreativen Fläche zu gestalten, die alternative Möglichkeiten der Platznutzung aufzeigt.

Was braucht ihr?

1. Eine Aktionsidee

- Was soll auf der Parkplatzfläche passieren?
- Welche Materialien benötigt ihr für eure Aktionsidee?

Hier einige Ideen zur Inspiration:

- Liegestühle oder Sitzsäcke
- Pflanzen, Teppich, Rollrasen, schöne Deko
- Ein Banner, das eure Aktion erklärt
- Info-Material zum Thema
- Tische und Stühle



- Gesellschaftsspiele, Tischtennisplatte, Wikinger-Schach oder andere Spiele
- Kreide
- Material für eine Do-it-yourself-Aktion (z.B. Saatkugeln, nachhaltige Körperpflegeprodukte)
- Musikbox oder Gitarre
- Angebote für Kinder, z.B. Kinderschminken
- Limo, Kuchen o.ä.
- Lastenrad für den Transport des Materials

2. Mitstreitende motivieren

- Wer soll mit euch gemeinsam diese Aktion durchführen?
- Wen könnt ihr noch begeistern?

3. Geeigneten Ort finden

- Wieviele Parkplätze braucht ihr für eure Aktion?
- Welche Ecke in eurem Ort könnte schöner werden? Du kannst einen Parkplatz wählen, der sehr trist aussieht, damit der Effekt besonders groß ist.
- Welcher Parkplatz eignet sich logistisch am besten? Wenn es sehr warm ist, kannst du vielleicht auch einen Parkplatz wählen, der im Schatten liegt.
- Wo kommen viele Menschen vorbei, sodass eure Aktion auch gesehen wird oder Menschen vielleicht sogar selbst mitmachen?

4. Genehmigung

Eure „Parkplatzbesetzung“ könnt ihr als politische Versammlung anmelden. Je nach Ort sind dafür unterschiedliche Stellen, z.B. die Polizei, zuständig. Dort gebt ihr im Vorfeld genau an, welche Parkplätze ihr wofür nutzen möchtet. Wenn ihr einen Infostand aufbauen möchtet, müsst ihr diesen evtl. beim Ordnungsamt anmelden.

Alternativ könnt ihr auch einen Parkplatz aussuchen, für das ihr ein Parkticket lösen könnt und dieses dann bei Nachfragen vorzeigen. Dies ist aber keine Garantie, dass ihr nicht doch des Parkplatzes verwiesen werdet.

5. Nachbarschaft

Informiere gerne deine Nachbar*innen und die Anwohner*innen, dass du den Parkplatz belegen wirst und warum.

6. Spaß haben

Melde dich gerne bei uns, wenn du Fragen hast oder dir Unterstützung bei der Planung und Finanzierung wünschst.



EINE MÜLLSAMMEL-AKTION ORGANISIEREN

Ob Straßen, Wege, Parks oder Bushaltestellen, Müll ist überall zu finden. Müll gehört definitiv nicht in die Umwelt, sondern richtig entsorgt.

Müll zerstört das Stadtbild, mindert den Erholungswert und stellt Gefahrenquellen für beispielsweise Vögel da, die ihre Nester damit ausbauen und sich verfangen können. Müll gehört definitiv nicht in die Umwelt, sondern richtig entsorgt. Ein Weg, dem Müll den Kampf anzusagen, sind Müllsammelaktionen alleine oder in Gruppen.

Was du brauchst:

- alte Kleidung
- mehrere Müllbeutel
- Handschuhe
- ggf. Greifzange, Warnweste



Tipp: Wohin kommt der Müll?

Bei Müllsammelaktionen kann ein Abfallentsorgungs-Unternehmen der jeweiligen Stadt kontaktiert werden, die den Müll nach Absprache vor Ort mitnimmt und entsorgt.

Sammelt ihr allein, könnt ihr den Müll einfach sortiert in eurem Hausmüll entsorgen.

Wie geht's?

Sucht euch einen Ort aus, den ihr vom Müll befreien wollt und sammelt drauf los.

Für eine einfache Entsorgung im Anschluss an das Sammeln, ist es sinnvoll den Müll bereits in verschiedenen Müllbeuteln sortiert zu lagern. So müsst ihr diesen zu Hause nicht nochmal in die Hand nehmen und sortieren. Wenn ihr weiter weg von eurem Zuhause sammelt, achtet auch darauf, nur so viel Müll zu sammeln, wie ihr auch wieder nach Hause transportieren könnt.

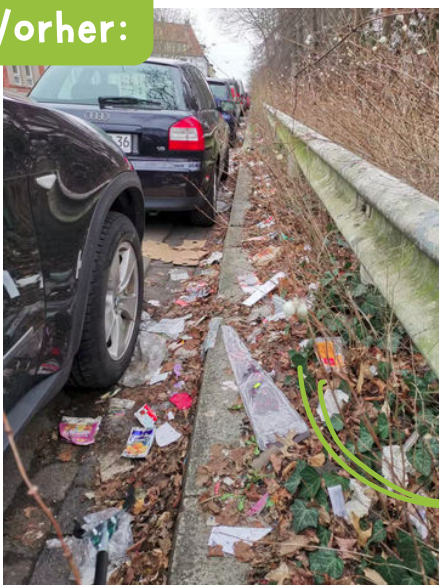
Wichtig:

Nicht immer ist eine große Müllsammel-Aktion sinnvoll. Denn ab dem Frühjahrsen in vielen Büschen und Uferböschungen Tiere, die nicht gestört werden dürfen. Doch auch dann könnt ihr aktiv werden und beim nächsten Spaziergang einfach eine Tüte mitnehmen, um herumfliegendem Müll zu beseitigen und euer Stadtviertel aktiv sauber zu halten. Oder ihr probiert mal Plogging aus, eine Kombination aus Joggen und Müllsammeln. Viel Spaß!

Auf der Jagd nach dem Müllmonster

Gemeinsam mit der Jugendfeuerwehr Niedersachsen haben wir die Broschüre „Auf der Jagd nach dem Müllmonster“ erstellt. Diese findet ihr auf der Webseite der Niedersächsischen Kinder- und Jugendfeuerwehr unter Projekte. Darin findet ihr viele Ideen, Anregungen und Tipps rund um Müllsammelaktionen und Müllvermeidung. Das Projekt wurde von der BINGO-Umweltstiftung gefördert.

Vorher:



Nachher:





EINE DEMO ORGANISIEREN

Ihr seht bei euch vor Ort oder allgemein gesellschaftlich einen Missstand? Ihr wollt darauf aufmerksam machen und für Verbesserungen auf die Straße gehen, wisst aber nicht wie ihr genau vorgehen sollt? Dann seid ihr hier genau richtig!

Demonstrieren ist ein Grundrecht!

Das Versammlungs-, bzw. Demonstrationsrecht ist eines der wichtigsten Rechte, die wir in Deutschland für politische Partizipation haben. Dadurch haben wir die Möglichkeit gezielt auf Missstände aufmerksam zu machen und Druck auf politische Entscheidungsträger*innen auszuüben, sei es auf kommunaler Ebene, auf Landes- oder Bundesebene.

Hier haben wir wichtige Punkte aufgeführt, die ihr beachten und mitdenken solltet. Dabei ist jede Demonstration je nach äußeren Umständen natürlich verschieden und wir können deswegen hier keine Garantie auf Vollständigkeit geben. Es ist immer gut, Personen, die bei euch schon Demos organisiert haben, nach Hinweisen zu fragen. Zusammen habt ihr außerdem meist einen besseren Überblick und könnt Aufgaben besser verteilen, deswegen ist es hilfreich, vor Ort nach Unterstützung zu fragen. Vielleicht liegt ja vielen auch anderen Organisationen das Thema am Herzen und sie sind es bisher nur noch nicht angegangen.

Thema, Ort und Zeit festlegen

Überlegt euch, welcher gesellschaftliche/politische Missstand auf eurer Demo thematisiert werden soll. Legt dann ein Datum und einen Startzeitpunkt fest. Bedenkt dabei auch, welche Zeit für euch und eure Mitdemonstrierenden sinnvoll ist will und wen ihr mit eurer Demo erreichen wollt. Wenn ihr zum Beispiel Politiker*innen erreichen wollt, bietet sich eine Demo vor oder während einer wichtigen Sitzung an.

Einigt euch außerdem auf einen Startort und – falls ihr euch mit der Demo bewegen wollt (= Aufzug) – auf einen Zielort und wählt eine sinnvolle Route dahin aus. Wichtig ist dabei, dass ihr euch möglichst belebte Orte sucht, damit ihr mit eurer Demo auch möglichst viel Aufmerksamkeit bekommt.

Die Demo anmelden

Eine Demo ist eine Versammlung. Sie ist in euren Grundrechten gesichert. Eine Versammlung kann bei einer ordentlichen Anmeldung 48 Stunden vor Beginn nur verboten werden, wenn sie gewaltvoll ist oder gegen die freiheitlich demokratische Grundordnung demonstriert werden soll.

Erst nach Bestätigung durch die entsprechenden Anlaufstelle, solltet ihr mit der Bewerbung beginnen. Diese Anlaufstelle kann je nach Ort variieren.

Deswegen schaut am besten mal für euren Wohnort im Internet nach oder fragt bei der Stadt direkt nach. Ausgenommen davon sind Spontan-Demonstrationen, z.B. wenn ein Reaktorunfall passiert und ihr am selben Abend eine Mahnwache abhaltet. Doch auch dann solltet ihr die jeweilige Anlaufstelle kontaktieren.

Was muss ich bei der Anmeldung alles angeben?

Ihr müsst euch überlegen, wer von euch als Versammlungsleitung verantwortlich sein will. Diese Person legt ihr am besten im Vorhinein fest. Sie ist offiziell verantwortlich für die Versammlung und damit auch Ansprechperson für die Polizei. Diese Person muss ihre persönliche Angaben der Versammlungsleitung (Name, Telefonnummer, Adresse) angeben.



Rahmendaten zur Demo

- Ziel/Thema der Demonstration
- Datum, Startzeitpunkt und ungefähre Endzeit
- Ort des Versammlungsstarts und gegebenenfalls Route der Demo (Straßennamen reichen)
- erwartete Teilnehmendenzahl (bei weniger als 50 erwarteten Teilnehmenden darfst du nicht auf der Straße demonstrieren und keine Lautsprecher verwenden)
- gegebenenfalls verwendete Hilfsmittel/Materialien (z.B. Lautsprecher, Fahnen etc.)



Nach der Anmeldung meldet sich in der Regel die Polizei oder die Versammlungsbehörde bei euch, um offene Fragen zu klären. Vor der Demo gibt es deswegen meist oft ein Kooperationsgespräch mit den zuständigen Personen. Habt davor keine Angst! Versucht einfach ehrlich und so gut wie möglich auf die Fragen zu antworten. Ihr müsst keine Namen von Demoteilnehmenden oder ähnliches im Detail nennen.



Aufruf schreiben und Werbetrommel rühren

Sobald ihr das „Go“ von der Anlaufstelle bekommt heißt es, bewerben, bewerben, bewerben! Ihr wollt schließlich das möglichst viele Menschen zu eurer Demo kommen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie ihr auf eure Aktion aufmerksam machen könnt:

Werbung auf Social Media: Bastelt ein Sharepic für eure Demo mit den wichtigsten Infos und postet es entweder auf bestehenden Accounts eurer Gruppe oder erstellt euren eigenen für eurer Thema. Teilt es am besten auch über eure persönlichen Profile, falls vorhanden, um noch mehr Menschen zu erreichen. Ihr könnt auch bei anderen Gruppen in eurer Gegend, die ähnliche Themen haben, nachfragen, ob sie euren Aufruf ebenfalls teilen.



Pressemitteilung: Informiert eure Lokal-/Regionalzeitungen über eurer Vorhaben, indem ihr eine Pressemitteilung über eure Aktion verschickt. Meist sind gerade die Lokalzeitungen bereit, im Vorhinein, aber gerade auch im Nachhinein über die Demonstration zu berichten, was euch eine noch größere Reichweite ermöglicht.

Plakate aufhängen: Gestaltet Plakate und hängt sie an Orten auf, wo eure Zielgruppe sie sieht, beispielsweise an Schulen.

Aufruf per E-Mail: Verschickt euren Demoaufruf auch an Gruppen oder Einrichtungen, die eventuell ein Interesse an eurem Thema haben oder über ihre Verteiler mögliche Zielgruppen erreichen und bittet darum, ihn weiterzuverbreiten. Ihr könnt auch beispielsweise an eurer Schule fragen, ob ihr eine E-Mail mit eurem Aufruf an die gesamte Schüler*innenschaft verschicken oder gar eine Durchsage in der Schule machen dürft.

Während der Demo

- Plant ausreichend Menschen als **Ordner*innen** für die Demo ein. Die Ordner*innen sind der verlängerte Arm der Versammlungsleitung und helfen dabei, dass alle Menschen die Versammlungsregeln einhalten. Sie sind mit einer weißen Armbinde mit der Aufschrift „Ordner*in“ zu kennzeichnen. U.U. gibt die Versammlungsbehörde oder Polizei eine Mindestanzahl an Ordner*innen vor.
- Achtet darauf, die Demonstration klar zu **moderieren** und die Demo-Teilnehmenden gut zu informieren. Dazu gehört z.B. die Menschen zu begrüßen, Versammlungsregeln zu klären, die Demoroute abzusprechen und am Ende die Versammlung aufzulösen. Plant ein Megaphon oder ein Mikrofon und Verstärker ein um euch Gehör zu verschaffen.
- Je **lauter und bunter** eine Demo ist, desto wirkungsvoller ist sie auch. Ihr könnt mit lauter Musik, Sprechchören, Fahnen, etc. auf euch aufmerksam machen. Bereitet euch entsprechend vor.
- Am Ende der gesamten Demo muss die Versammlung von der Versammlungsleitung **aufgelöst** werden. Falls ihr aus irgendwelchen Gründen die Kontrolle über die Demo verliert, könnt ihr auch vorher jederzeit die Versammlung auflösen. Damit können euch die Behörden für alles, was ab der Beendigung der Versammlung passiert, nicht verantwortlich machen.

Beachtet:

- Erste Hilfe
- Awareness
- Wenn ihr viele Menschen werdet, braucht ihr auch möglichst gute Tontechnik, damit alle Menschen euch hören können.





AMPHIBIEN SAMMELN

Ihr habt schon einmal was vom „Amphibiensammeln“ gehört, könnt euch aber nichts darunter vorstellen? Ihr wollt sogar daran teilnehmen, wisst aber nicht wie? Dann seid ihr hier genau richtig!

Wann?

Milde Temperaturen im Februar/März geben den Startschuss zur Wanderschaft. Vor allem nachts machen sich die ortsgebundenen Kröten, Frösche und Molche nun auf den Weg zu ihrem Geburtsort, dem Gewässer, in dem auch sie eine neue Generation heranwachsen lassen wollen.

Warum Amphibienschutzzäune?

Viele dieser Wege werden jedoch von Straßen durchschnitten und erschweren die erfolgreiche Ankunft.

Hier kommen die Amphibienzäune vor den Straßen zum Einsatz, die etwa kniehoch sind. Sie halten die Amphibien davon ab, unbedacht die Straße zu überqueren.

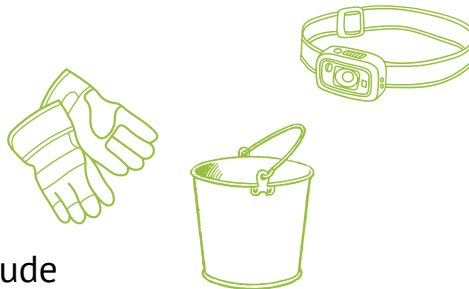


Wie kann ich mich einbringen?

Und nun kommt ihr ins Spiel: Informiert euch, ob es Amphibien-Sammelstellen bei euch gibt und wo noch eure Unterstützung benötigt wird. Oft gibt es dann einen sogenannten Sammelplan, wo aufgelistet ist, wer wann sammeln kann. Gesammelt wird abhängig vom Wetter etwa 5 Wochen lang, jeweils morgens und abends. Die Anlaufstelle, die ihr ausgewählt habt, wird euch selbstverständlich eine Einführung geben, wie gesammelt wird, was beachtet werden muss und wie ihr ggf. die Arten der Amphibien auseinanderhalten könnt, um auch deren Bestand zu dokumentieren. Und dann kann es auch schon losgehen!

Was ihr braucht:

- Handschuhe
- Kopflampe
- Eimer
- eine gute Portion Vorfreude



Mit diesem Equipment geht ihr den aufgebauten kleinen Zaun entlang. Genaues Absuchen ist hier oberstes Gebot, da sich die schmalen, kleinen Molche auch gerne in den Ritzen verstecken. Im Gegensatz dazu, sitzen die Kröten selbstbewusst, ohne Deckung vor einem und warten auf den Transport im Eimer Richtung Laichgewässer. Sehr vorteilhaft für die weibliche Kröte, die oft ein oder bis zu 10 Männchen huckepack zu dem Laichgewässer tragen muss.

**Der Transport von vielen
helfenden Händen rettet
das Leben dieser zum Teil
geschützten,
wunderschönen Wesen!**





EINE TOTHOLZPYRAMIDE BAUEN

Es ist noch eine ungenutzte Fläche im Garten oder es entsteht eine und ihr wollt dieses nutzen? Dann schafft einen Ort, der Atmosphäre und gleichzeitig neuen Lebensraum kreiert! Stehendes Alt- und Totholz bietet für Vogelarten wie den Specht oder die Meise Nahrungs- und Nistmöglichkeiten.

Bekannterweise findet sich dort auch so einiges Krabbelgetier. Mit einer Totholzpyramide oder einer Totholzhecke schafft ihr Lebensraum für Tiere in eurem Garten, auf dem Schulhof oder anderswo.

Was ihr braucht:

- Arbeitskleidung
- Gartenhandschuhe
- Mind. einen großen, relativ geraden, stabilen Baumstamm
- Baumstämme und Äste in verschiedenen Größen und Dicken
- Schubkarre (erleichtert mögliche Transportwege)
- Astschere
- Spaten und Schaufel
- Langes Seil (für Stabilität)
- Weitere Helfer*innen (mind. eine*n)
- Freude am Tun und gutes Essen zum Krafttanken



Tipp!

Woher kommt das Holz?!

Ihr habt Lust auf die Totholzpyramide, aber kein Holz? Das könnt ihr einfach ändern, indem ihr Augen und Ohren offenhaltet. Wenn irgendwo in eurer Nähe abgeholzt wird oder es einen Platz gibt, wo viel Holz herumliegt, fragt doch einfach nach, ob ihr euch welches nehmen könnt. Wichtig: In Holzstapeln überwintern öfters Igel und Fledermäuse. Von November bis März solltet ihr Holzstapel daher liegen lassen. Und auch im Frühjahr/Sommer solltet ihr Holzstapel nicht einfach „abräumen“. Prüft, ob zum Beispiel Vogel- oder Wespennester darin sind. Ab März bis September sollten Bäume und Sträuchern wegen der Nist- und Brutzeit von Vögeln nicht zurückgeschnitten werden.

Und so geht's:

1

Achtet darauf, dass die Stämme frei sind von Ästen die lang abzweigen, diese können im Pyramidenbau aber noch verwendet werden.

2

Als Basis ist es hilfreich eine runde Mulde zu graben, in der die Baumstämme später ihren Platz finden. Lasst die rausgeschaufelte Erde einfach am Rand liegen, ihr braucht sie ganz am Ende.

3

Um die Baumstämme und Äste zur Mitte hin, stehend platzieren zu können, braucht es einen stabilen Kern. Hier kommt der große, gerade Baumstamm ins Spiel. Schaufelt ein Loch, in das der Stamm gesetzt wird, sodass er das kommende Gewicht der anderen von den Seiten tragen kann. Falls das nicht reicht oder schwieriger ist als gedacht, seid kreativ und nutzt, was ihr habt. Beispielsweise eine Eisenstange, diese hat einen kleineren Durchmesser, ist besser einzugraben und erfüllt ihren Zweck.

4

Jetzt heißt es: Die nächstkleineren Baumstämme her. Falls es schwierig ist den Gewichtsausgleich im Aufstellen so hinzubekommen, dass alle Stämme liegen bleiben, nutzt das Seil, um die inneren Baumstammescheit zu fixieren. Sie muss in sich stabil sein!

5

Dann wird weiter im Kreis angelegt. Wichtig: Achtet auf den Ausgleich, dass ihr rundherum eine ungefähr gleiche Schicht an Ästen und Stämmen so anlegt, dass sie zur Mitte hin fallen. Dabei ist es schlau so vorzugehen, dass die Stämme und Äste nach außen hin immer kleiner werden und am Ende die Kleinsten angelegt werden.

Tipp:

Mit schmalen Ästen könnt ihr die entstehenden Hohlräume zwischen Stämmen ausfüllen, wodurch es fülliger und in sich stabiler wird und mehr Lebensraum für Krabbler geschaffen wird.

6

Die Stämme und Äste stehen? Schnappt euch die Schaufel, füllt mit der herausgeschaukelten Erde den vorher gegrabenen Kreis und verankert damit leicht das herangestellte Holz. Einfach ran- und reinwerfen, platt treten oder klopfen ist nicht notwendig.

7

Naturdeko: Falls ihr noch abgefallene Rinde oder ähnliches habt, könnt ihr diese als dekorativen und rituellen Abschluss nutzen und sie um die Pyramide verteilen, egal ob wild und frei geworfen oder genutzt als Landart-Mandala mit Blättern und anderen Naturmaterialien.

Und fertig!





NACHHALTIGE PFLEGEPRODUKTE HERSTELLEN

Körperpflegeprodukte haben oft fragwürdige Inhaltsstoffe und sind meist in Plastik verpackt. Dabei kannst du all dies leicht selbst herstellen.

Meersalz-Peeling – die Alternative zu Masken und Co.

Zutaten:

- 4 EL Meersalz (grob, feinkörniges Salz)
- 1 EL Olivenöl (alternativ: Honig)
- evtl. einige Tropfen ätherisches Öl
- 1 Glas
-

Zubereitung:

Meersalz mit dem Öl (Honig) vermischen und eventuell etwas ätherisches Öl hinzugeben.

Die Paste ins Glas geben und verschließen.

Anwendung:

Gesicht anfeuchten und Peeling mit nassen Händen einmassieren, dabei Mund- und Augenpartien aussparen. Das Peeling drei Minuten einwirken lassen und mit lauwarmen Wasser abspülen. Bei empfindlicher Haut erst behutsam testen, nicht zu stark einreiben.



Duschgel – plastikfrei einschäumen

Zutaten:

- 20-30g Kern- /Naturseife
- 400 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Glas



- optional: einige Tropfen ätherisches Öl, einen Teebeutel oder Garten- und Naturkräuter
- evtl. notwendig: Andickungsmittel wie Speisestärke, Johannisbrotkernmehl oder Xanthan

Zubereitung:

Seife mit einer Küchenraspel fein reiben. Das Wasser in einen Topf geben, die Seifenraspeln dazugeben und alles auf mittlerer Hitze erwärmen. Für zusätzliches Aroma kann beim Kochen des Wassers auch ein Teebeutel oder Garten- und Naturkräuter hinzugegeben werden.

Mit dem Schneebesen rühren, bis sich die Seife komplett aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und das Duschgel abkühlen lassen. Nun das Öl und eventuell die Tropfen ätherisches Öl hinzugeben und alles gut verrühren.

Die Konsistenz des Duschgels muss eventuell noch angepasst werden: Entweder noch etwas mehr Wasser oder mehr Seife hinzugeben. Falls das Duschgel sehr flüssig geworden ist, ein paar Gramm des Andickungsmittels verwenden.

Das Duschgel in ein Glas umfüllen und verschließen.

Vor der Anwendung ist es ggf. notwendig, das Duschgel kurz und kräftig durchzuschütteln.

Kokosöl-Creme-Deo – Schweiß vermeiden (ganz sicher ohne Aluminium)

Zutaten:

- 3 TL Kokosöl (flüssig)
- 2 TL Natron
- 2 TL Kartoffel- oder Maisstärke
- 1 Glas



- optional: ca. 10 Tropfen ätherisches Öl

Zubereitung:

Eventuell das Kokosöl erwärmen und schmelzen. Natron und Stärke in einer Schüssel vermengen.

Nach und nach Kokosöl hinzufügen und dabei rühren, so lässt sich die Konsistenz am besten steuern. Am Ende sollte eine weiche cremige Paste entstehen, bei Bedarf mehr Kokosöl ergänzen. Optional 10 Tropfen ätherisches Öl hinzugeben,

Das Deo in ein Glas umfüllen und verschließen.

Anwendung:

Eine erbsengroße Menge entnehmen und die Achseln damit eincremen. Kurz einziehen lassen und fertig. Das Natron kann auf überempfindliche Haut eventuell aggressiv wirken. Dann möglichst Deo-Rezepte ohne Natron anwenden bzw. das Deo nicht täglich nutzen.

Trockenshampoo – Natürlich Fett am Ansatz kaschieren

Zutaten:

- 2 gehäufte EL Mais- und Kartoffelstärke
- 1 TL Natron (Kaiser-Natron-Pulver)
- 1 Glas
- bei dunklem Haar: 1 gehäufter TL Kakaopulver
bei rotem Haar: 1 EL Zimt
- optional: drei Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendelöl, Teebaumöl oder Pfefferminzöl)



Zubereitung:

Alle Zutaten durch ein feines Sieb schütteln und auf diese Weise fein mischen. Optional die Tropfen ätherisches Öl hinzugeben und mit einem Borstenpinsel vermischen. Das Trockenshampoo in ein Glas geben und luftdicht verschließen.

Anwendung:

Die Haare gründlich kämmen. Mit einem großen Handtuch die Kleidung oder Haut vor dem Pulver schützen. Das Pulver mit den Händen im Haaransatz mit kreisenden, reibenden Bewegungen kopfüber über der Badewanne bzw.

Waschbecken einmassieren, als würdest du dir die Haare waschen.

Das überschüssige Pulver mit einem Handtuch oder einer Bürste abtragen. Die Bürste anschließend ausspülen und trocknen lassen.