

Die rauszeit!-Box



Gemeinsam spielerisch Klimaschutz erleben

Ihr seid eine Gruppe (2-99 Personen)? Ihr wollt gemeinsam Zeit draußen verbringen? Ihr sucht nach Ideen, die Zeit im Freien spannend zu gestalten? Ihr habt Lust auf spielerisches Lernen? Ihr wollt euch dabei fit für die Zukunft machen?

Hier findet ihr 17 rauszeiten!, das sind Spiele und Ideen für die gemeinsame Zeit im Freien – extra gemacht für euch.

So geht's:

- Ihr startet vor der Haustür. Ihr bestimmt, wann ihr spielt.
- Helft zusammen! Alle können irgendetwas besonders gut – zusammen meistert ihr die Aufgaben und Spiele.
- Die raus!-Maus begleitet euch durch die Spiele. Am Ende jeder rauszeit! gibt es ein kleines Quiz.



1. Vielfalt in der Natur

- Spiel der Gegensätze (Starter-Spiel)
- Gruppenfoto (Starter-Spiel)
- Unser Freund der Baum
- Naturparcours
- Walddetektive
- Ich höre was, was du nicht hörst
- Schatzsuche
- Unser kleines Stück Erde

2. Nachhaltig Leben

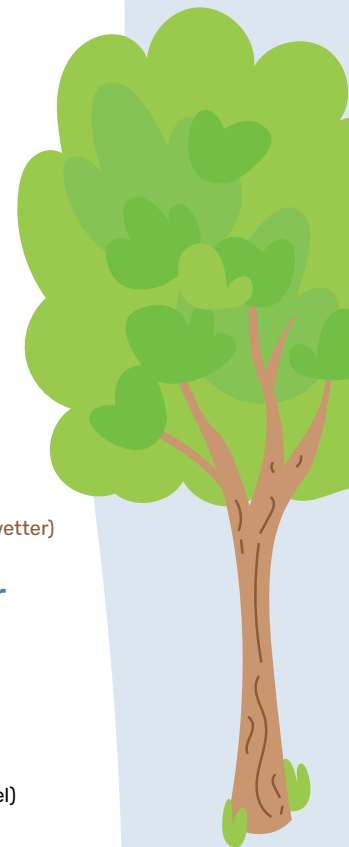
- raus!-Bingo (Starter-Spiel)
- Torschuss fürs Klima
- Würstchen schnappen
- Ernte ohne Garten
- Eine von 23
- Fast Fashion (Das Spiel für Mäusewetter)

3. Lebenswertes Quartier

- Müllathlon
- Blick in die Zukunft

4. Zukunft machen

- Unser Handabdruck (Das Profi-Spiel)





Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



Spiel der Gegensätze

Mit einer Kamera oder Smartphone macht ihr euch auf die Suche nach besonderen Paaren in eurer Umgebung. Findet ihr die gesuchten Dinge?

Ihr braucht:

Kamera (Smartphone);
alternativ: Papier und Stift zum Zeichnen



30 min



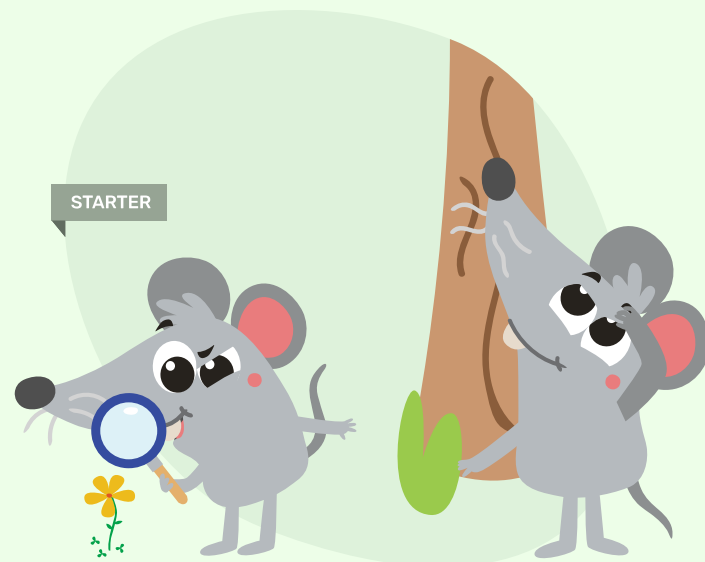
Überall



2/3



ab 2



Schritt 1

Bildet Teams mit 2 oder 3 Personen. Bestimmt gemeinsam einen Bereich, in dem ihr spielen wollt. Das kann eine fußballfeldgroße Fläche, oder auch der Weg und angrenzende Wald bis zur nächsten Kreuzung sein.

In diesem Bereich sucht ihr nachher die besonderen Dinge. Macht dort einen Treffpunkt aus!

Nun geht ihr in Teams los und sucht in drei Runden die folgenden Dinge.

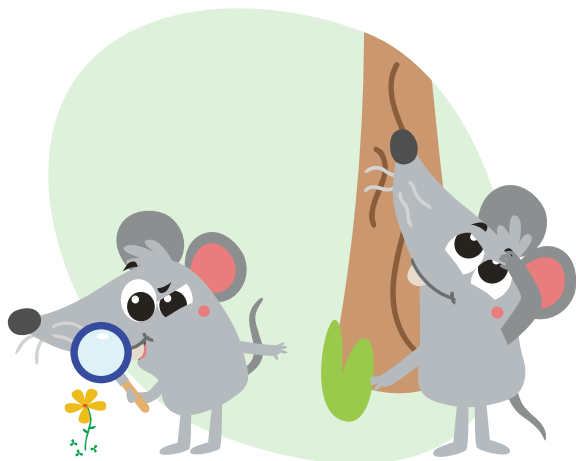


Schritt 2

Runde 1 - Sucht und macht ein Bild:

Die größte und die kleinste Pflanze.

Wenn ihr fertig seid, kommt zum Treffpunkt zurück und startet gemeinsam in die zweite Runde.



Schritt 3

Runde 2 - Sucht und macht ein Bild:

Den kältesten und den wärmsten Gegenstand.

Wenn ihr fertig seid, kommt zum Treffpunkt zurück und startet gemeinsam in die dritte Runde.

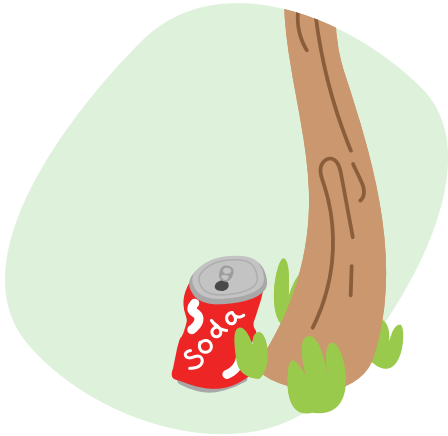


Schritt 4

Runde 3 – Sucht und macht ein Bild:

Was euch am besten und am wenigsten gefällt.

Wenn ihr fertig seid, kommt zum Treffpunkt zurück.



Schritt 5

Alles fotografiert?

Dann könnt ihr jetzt eure Fotos zeigen und schauen, was die anderen fotografiert haben.

Diskutiert und stimmt ab:

Welche Fotos findet ihr am besten?



Geschafft!

ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam: Was können wir tun, damit uns auch im Alltag die kleinen schönen Dinge auffallen?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Kleines und Großes entsteht überall um uns herum. Wann entsteht bereits erstes Leben in einer Pfütze?

- a. nach 10 Wochen
- b. nach 10 Tagen
- c. nach 3 Tagen
- d. Nach wenigen Stunden

2. Städte erhitzen sich im Sommer sehr. Wie kann man auch Städte im Sommer kühler halten, ohne dem Klima zu schaden?

- a. Klimaanlage einschalten
- b. Bäume und Sträucher pflanzen
- c. Mehr mit Beton bauen
- d. Mehr Eis kaufen



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



Gruppenfoto

Bei diesem Spiel geht ihr in die Natur und sammelt Blätter, Steine, Stöcke, Gräser und was ihr sonst so finden könnt. Damit gestaltetet ihr ein Bild von eurer Gruppe.

Ihr braucht:
Nichts



20 min



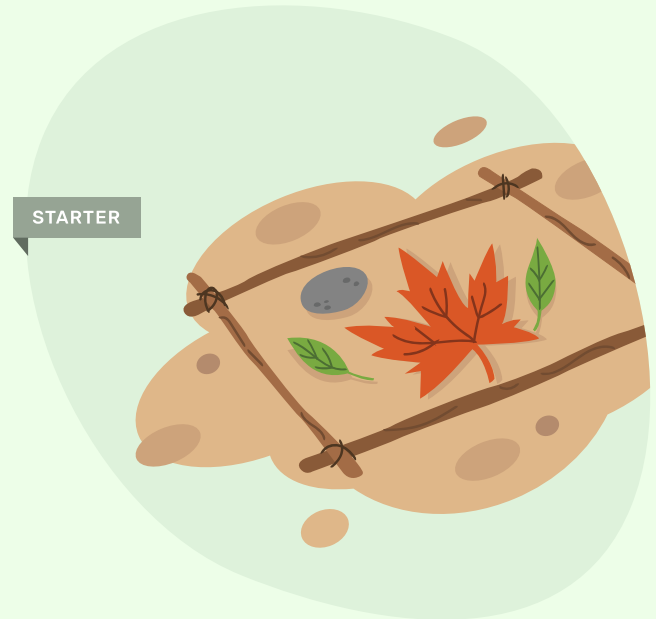
Überall



1/3



ab 2

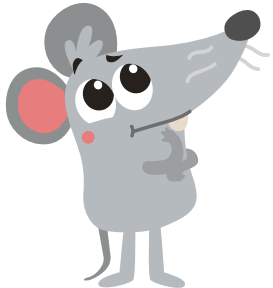


Schritt 1

Geht in einen nahen Park oder Wald, auf eine Wiese oder irgendwohin, wo ihr schöne Materialien wie Blätter, Steine, Stöcke oder Ähnliches findet.

Macht einen Sammelpunkt aus und startet eure Suche von dort aus. Nun geht es los: Alle suchen verschiedene Dinge aus der Natur, mit denen ihr nachher euer Gruppenfoto gestaltet. Pflückt bitte keine Pflanzen, die nur selten zu finden sind. Lasst diese stehen.

Wichtig: Transportiert immer nur einen Gegenstand pro Person – so kommt ihr richtig in Bewegung.



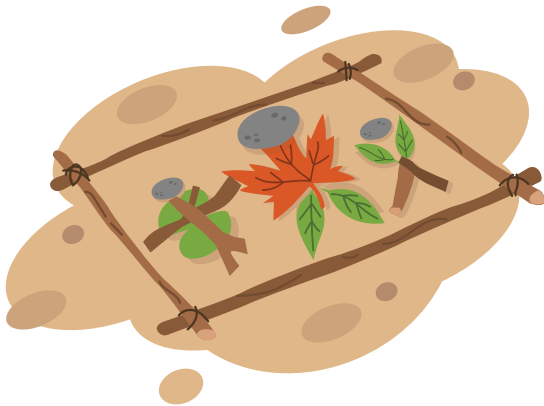
Denkt ihr, dass ihr genügend Material für euer Gruppenfoto habt? Dann kann es jetzt weiter gehen.



Schritt 2

Gestaltet jetzt euer Gruppenfoto. Alle, die bei euch zur Gruppe dazu gehören, sollen auf dem Bild einen Platz haben. Wenn ihr sehr viele Personen seid, könnt ihr auch mehrere Bilder gestalten.

„Schaut mal, das hier ist mein raus!-Team!“



Schritt 3

Wenn das gut geklappt hat, könnt ihr noch Montagsmaler spielen. Bildet hierfür Gruppen mit maximal 6 Personen.

Überlegt dazu, was jede:r in eurer Gruppe Gutes fürs Klima macht und versucht, dies ebenfalls mit weiteren Naturmaterialien darzustellen und zu erraten.

Überlegt zum Beispiel „Was macht Emilia Gutes fürs Klima?“. Alle außer Emilia überlegen und legen gemeinsam z.B. ein Fahrrad, wenn diese oft mit dem Rad zur Schule fährt. Emilia muss dann erraten, was der Rest der Gruppe denkt. Und so weiter.



Schritt 4

Dieses Spiel könnt ihr immer wieder spielen.
Macht ein Bild von berühmten Personen oder
stellt euer Lieblingstier dar.

Ihr könnt auch einfach schöne Bilder oder
Mandalas aus Naturmaterialien gestalten. Ein
ganz besonderes Erlebnis ist es, wenn es einmal
geschneit hat.



ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam:
Was bedeutet für euch „Team“?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Jetzt habt ihr viele Pflanzen gesammelt, manche davon sind sogar essbar. Wisst ihr, welche Pflanze man auch essen kann?

- a. Gänseblümchen
- b. Maiglöckchen
- c. Fingerhut
- d. Tollkirsche

2. Warum sollten wir seltene Pflanzen nicht pflücken?

- a. Wenn wir sie pflücken, können sie sich nicht mehr vermehren.
- b. Häufig stehen sie unter Naturschutz und dürfen nicht gepflückt werden.
- c. Dann können sie andere Personen nicht mehr bewundern.
- d. Alle Antworten sind richtig.

3. Wie könnt ihr euch für den Klimaschutz engagieren?

- a. Mehr kaufen
- b. Öfter das Fahrrad benutzen, anstatt Auto zu fahren
- c. Geld an Flughäfen spenden
- d. Gar nicht



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



Unser Freund der Baum

Ihr sucht einen „eigenen“ Baum. Dort angekommen, lernt ihr ihn kennen und versucht, so viel wie möglich über ihn zu erfahren. Schreibt eure Beobachtungen auf oder macht ein Foto – ihr wollt ja nichts vergessen!

Ihr braucht:

Notizbuch, optional Kamera



bis 60 min



Überall



1/3



ab 2



Schritt 1

Geht an einen Ort mit vielen Bäumen. Schaut euch um! Welche unterschiedlichen Bäume entdeckt ihr? Gibt es fröhliche und traurige, oder vielleicht sogar lustige Bäume? Erzählen sie euch eine Geschichte?



Schritt 2

Bildet nun 2er Teams. Eine Person bekommt die Augen verbunden. Die andere Person führt die blinde Person zu einem der Bäume. Passt gut auf, dass niemand stolpert oder sich den Kopf stößt.

Am Baum angekommen darf die blinde Person den Baum abtasten und versucht, ihn möglichst gut mit den Händen wahrzunehmen.

Dann wird man an den Ausgangspunkt zurückgeführt und darf die Augen öffnen. Mit offenen Augen soll nun versucht werden, den richtigen Baum wiederzufinden.

Danach wird gewechselt.



Schritt 3

Bildet nun 4er Teams, schwärmt aus und sucht im Team einen Baum, der euch besonders gut gefällt – das ist ab jetzt euer Baum. Merkt euch, wo er steht und was ihn ausmacht.

Was könnt ihr entdecken?

- Ist er groß und stark oder klein und zierlich?
- Wie sieht die Rinde aus? Wie fühlt sie sich an? Wie riecht sie?
- Hat er Blätter oder Nadeln? Wie sehen diese aus? Wie riechen sie und wie fühlen sie sich an?
- Könnt ihr Wurzeln sehen?
- Wohnt jemand im Baum? (Insekten oder auch etwas Größeres)
- Ist er verletzt?
- Hat er Geschwister oder Freund:innen neben sich?
- Wie schützt sich euer Baum?

Macht ein Foto von eurem Baum, malt oder schreibt auf, wie er aussieht. Und zum Abschluss: Gebt eurem Baum einen Namen.

Schritt 4

Schaut doch nächste Woche, nächsten Monat und nächstes Jahr mal wieder gemeinsam nach euren Bäumen – die Spazierrunde kennt ihr ja schon. Beobachtet und fotografiert, wie sich euer Baum im Lauf der Jahreszeiten verändert!



© Adobe Stock: Laurentiu Iordache

ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam: Wie wir Menschen sind alle Bäume verschieden – warum habt ihr euch genau für eure Bäume entschieden? Was gefällt euch an ihnen?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Warum werfen Laubbäume ihre Blätter im Winter ab?

- a. Weil Wasser über die Blätter verdunstet und im Winter weniger Wasser für die Bäume verfügbar ist.
- b. Weil die Sonne nicht so lange scheint und sich deshalb die Photosynthese für die Bäume nicht lohnt.
- c. Weil sie ähnlich wie Haare einfach ausfallen.
- d. Weil sie die Schneelast auf den Ästen möglichst klein halten wollen.

2. Was müssen Bäume alles können, um mit dem Klimawandel klarzukommen?

- a. Sie müssen den Winter überleben.
- b. Sie müssen trockene Zeiten überstehen.
- c. Sie müssen sich vor Hitze schützen können.
- d. Alle Antworten sind richtig.



Lösung: 1(a) - Der wichtigste Grund ist die Wasserknappheit. Im Winter ist das Wasser im Boden meist gefroren und deswegen für die Bäume nicht verfügbar. 2(d)

Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



Naturparcours

Baut einen Rundlauf aus Naturmaterialien
und testet, wie geschickt und schnell ihr euch
bewegen könnt.

Ihr braucht:

Nichts



30 min



Überall



3/3



ab 2



Umdrehen und loslegen

Schritt 1

Gemeinsam gestaltet ihr einen Parcours mit mehreren Stationen. Ihr könnt dazu eure Gruppe aufteilen, sodass immer eine Kleingruppe eine Station gemeinsam gestaltet.

Nutzt für die Stationen Dinge, die ihr draußen findet. Das können Stöcke, Steine, Äste, Bordsteine oder sogar Parkbänke sein.

- **Hüpfkästchen**

Legt 8 Hüpfkästchen (Felder, durch die ihr einbeinig hüpfen müsst).

- **Slalom**

Nutzt Holzstöcke oder Steine, um einen Slalomlauf zu gestalten. Schlingelt euch durch die Slalomstrecke.

- **Limbo**

Sucht einen tiefhängenden Ast und versucht, euch darunter zu biegen, ohne ihn zu berühren. Je niedriger ihr geht, desto besser. Wenn ihr keinen findet, dann befestigt einen Ast zwischen zwei Bäumen oder eine Person hält einen Stock auf einer Höhe.

- **Balancieren**

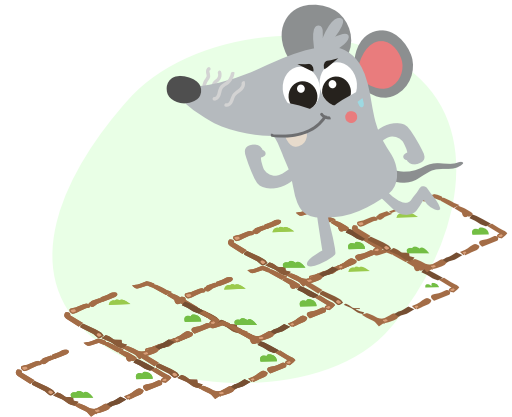
Sucht einen liegenden Baumstamm, eine Parkbank, einen Bordstein oder Ähnliches und legt eine Strecke fest, auf der ihr balancieren könnt.

- **Kopfkontrolle**

Balanciert für 10 Schritte einen Stein oder Tannenzapfen auf eurem Kopf, ohne dass dieser herunterfällt. Die anderen zählen mit!

- **Fantasiestation**

Überlegt euch eine eigene Station. Wie könnt ihr euch hier kreativ bewegen?



Schritt 2

Bevor es losgeht, stellen die einzelnen Teams ihre Stationen dem Rest der Gruppe vor. So weiß jede:r, was zu tun ist.

Übt den Rundlauf so lange bis ihr wisst, was ihr machen müsst. Danach geht es auf Zeit.

Wer schafft alle Hindernisse in der kürzesten Zeit?
Schafft ihr es als Menschenkette durch den Parcours?

Überlegt euch zusätzlich eigene Herausforderungen.



ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam: Welche Vorteile kann es haben, mit Naturmaterialien zu spielen, anstatt nur gekaufte Spielzeuge zu benutzen?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Wie viel Minuten sollten sich Kinder bewegen, damit sie gesund bleiben?

- a. 15 Minuten am Tag
- b. 60 Minuten am Tag
- c. 2 Stunden am Tag
- d. 4 Stunden am Tag

2. In wie vielen Ländern auf der Welt werden Spiele gespielt?

- a. In 30 Ländern
- b. In 49 Ländern
- c. In 100 Ländern
- d. In 195 Ländern

3. Was passiert, wenn Kinder draußen in der Natur spielen?

- a. Sie verbessern ihre Koordination
- b. Sie verbessern ihren Gleichgewichtssinn
- c. Sie stärken ihr Immunsystem
- d. Alle Antworten sind richtig



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt

WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



Wald-Detektive

Ihr geht in die Natur und bekommt unterwegs verschiedene Aufgaben, um Bäume und deren Bewohner:innen zu erforschen.



Ihr braucht:

Ggf. Maßband oder Schnur und Meterstab



30 min



Wald oder ein
anderer Ort mit
einigen Bäumen



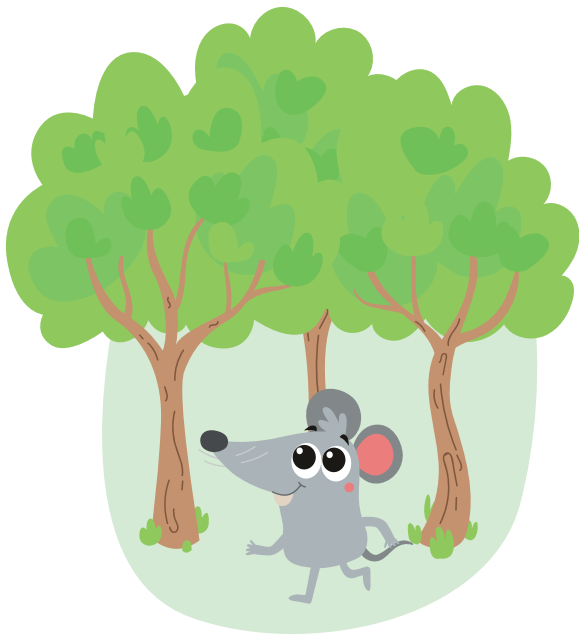
2/3



ab 2

Schritt 1

Begeht euch gemeinsam auf einen Spaziergang oder eine kleine Wanderung. Unterwegs meistert ihr gemeinsam verschiedene Aufgaben und löst spannende Rätsel.



Schritt 2

Erste Aufgabe: Wer wohnt denn da?

Sucht Spuren, die auf Tiere hinweisen, die hier leben. Das können Abdrücke am Boden, Behausungen wie Löcher im Boden oder in der Rinde von Bäumen sein. Wenn ihr eine große Gruppe seid, bildet kleine Suchtrupps.

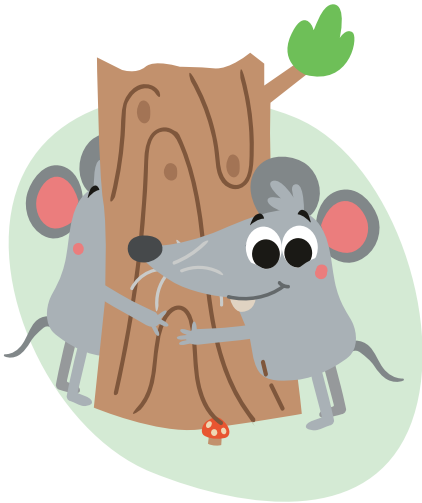
Wenn ihr Spuren gefunden habt: überlegt gemeinsam, welches Tier hier gewesen sein könnte.



Schritt 3

Zweite Aufgabe: Aus dem Leben eines Baumes

Haltet Ausschau nach den dicksten Bäumen in eurer Umgebung. Versucht jetzt, diese Bäume gemeinsam „auszumessen“. Nehmt euch dabei an den Händen und testet, wie viele Personen es braucht, um den Stamm zu umfassen. Wenn ihr ein Maßband dabei habt, dann messt jetzt seinen Umfang. Ihr könnt auch mit einem Meterstab eure „Menschenkette“ abmessen, ihr seid also das „natürliche Maßband“.



Maustipp:

Habt ihrs gewusst? der Umfang eines Baumes zeigt uns, wie alt er ungefähr ist.

So könnt ihr es ausrechnen:

Messt den Umfang in cm in ca. 1m Höhe.

Multipliziert nun mit:

0,8 bei Eichen und Linden

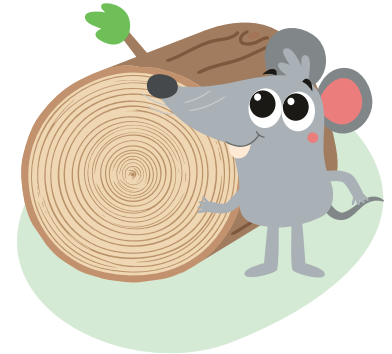
0,7 bei Eiben und Kastanien

0,6 bei Buchen, Ahorne, Tannen und Ulmen

0,4 bei Fichten, Lärchen, Pappeln und Eschen

Eine Eiche mit 300cm Umfang ist demnach ungefähr 240 Jahre alt!

Falls ihr auf eurem weiteren Weg einen gefällten Baum findet, könnt ihr das Alter auch anhand der Jahresringe bestimmen. Zählt doch einmal nach.



ZUM NACHDENKEN

Ihr habt euch nun den Wald etwas genauer angeschaut. Überlegt gemeinsam: Was ist das Besondere an Wäldern? Für wen sind sie wichtig?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Was ist keine Bedrohung für die Wälder auf der Erde?

- Neue Baumkrankheiten, ausgelöst durch den Klimawandel
- Spaziergänger auf Waldwegen
- Abholzung durch die Menschen
- vermehrte Waldbrände aufgrund von warmem und trockenem Wetter

2. Was passiert, wenn wir uns in der Natur aufhalten?

- Uns wachsen lange Bärte.
- Wir erholen uns schneller von Stress.
- Wir bekommen sofort Sonnenbrand.
- Wir sind nicht mehr telefonisch erreichbar.

Lösung: (a) 2



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



Ich höre was, was du nicht hörst

Ihr geht gemeinsam an einen schönen Platz
in der Natur und bekommt spielerische
Aufgaben, um die Natur mit allen Sinnen zu
erforschen.

Ihr braucht:

Nichts



ab 20 min



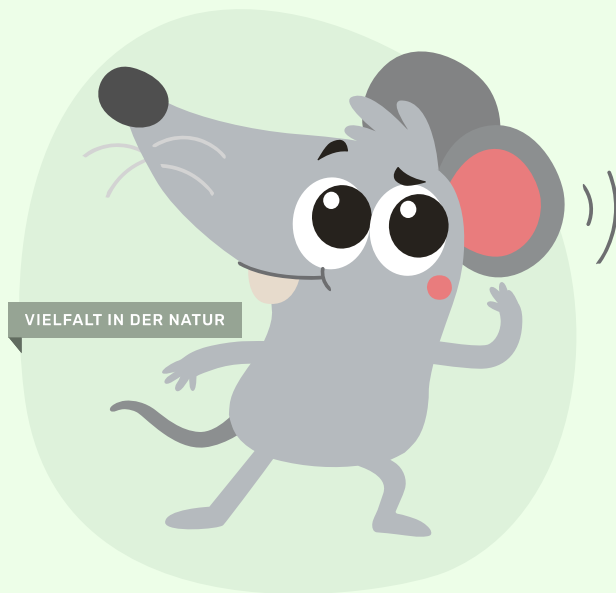
Ein schöner
Ort in der
Natur



1/3

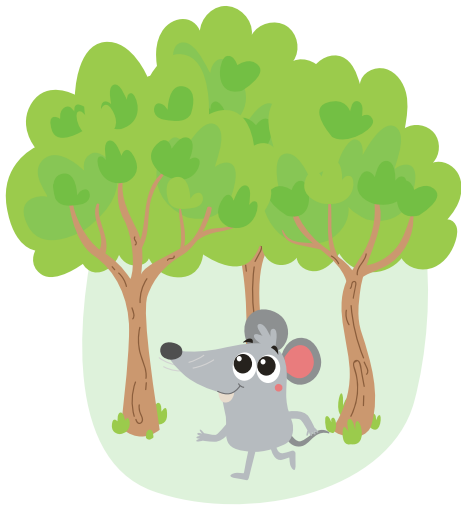


ab 2



Schritt 1

Geht gemeinsam in einen nahegelegenen Park, auf eine schöne Wiese oder in einen kleinen Wald. Wenn ihr ein ruhiges Plätzchen gefunden habt, das zum Verweilen einlädt, kann es losgehen. Wenn ihr eine große Gruppe seid, dann teilt euch in Kleingruppen mit max. 6 Personen ein.

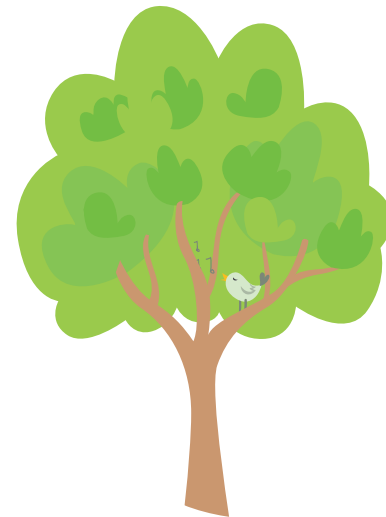


Schritt 2

Erste Aufgabe: Ich höre was, was du nicht hörst

Seid einmal ganz still und hört genau hin. Welche Geräusche sind zu hören?

Eine Person aus der Gruppe fängt an und sucht sich im Stillen ein Geräusch aus, das gerade zu hören ist. Nun spielt ihr „ich höre was, was du nicht hörst“: der Rest der Gruppe darf nun raten, welches Geräusch sich die Person ausgesucht hat. Ihr könnt Fragen stellen, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können. Zum Beispiel: „Ist das Geräusch von einem Tier?“ oder: „Ist es ein leises Geräusch?“ Wer das Geräusch erraten hat, darf sich als nächstes ein Geräusch aussuchen. Und so weiter.



Schritt 3

Zweite Aufgabe: Fühl mal!

Schaut euch in eurer Umgebung um. Was wächst dort? Welche Naturmaterialien oder anderen Dinge gibt es dort? Wie fühlen sie sich an? Nun sucht sich jede Person in der Gruppe im Stillen einen Gegenstand aus. Das kann beispielsweise ein besonderer Baum sein oder ein Stück weiches Moos. Verratet den anderen aber nicht, was ihr euch ausgesucht habt.

Die Aufgabe ist es jetzt, eurer Gruppe den Gegenstand zu „zeigen“. Die restlichen Gruppenmitglieder schließen jedoch ihre Augen und werden vorsichtig zum Gegenstand geführt. Nun dürfen sie mit geschlossenen Augen tasten und fühlen. Sie versuchen zu erraten, um was es sich dabei handelt. Wurde es erraten, wird gewechselt. Wechselt so lange durch, bis jede Person seinen Gegenstand „zeigen“ konnte. Wenn ihr viele seid, könnt ihr auch Zweierteams machen.



Schritt 4

Wenn ihr noch weitere Sinne testen wollt, dann könnt ihr als nächstes versuchen, Dinge an ihrem Geruch zu erraten.

Und falls euch bei der ganzen Rätselei schließlich der Hunger überkommt, könnt ihr auf die Suche nach essbaren Pflanzen oder Früchten gehen. Holt euch dazu gerne Ideen aus der rauszeit! „Ernte ohne Garten“.

ZUM NACHDENKEN

Ihr habt die Natur nun mit allen Sinnen erkundet. Überlegt gemeinsam: Was habt ihr alles Neues entdeckt?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Welche Aussage zum „Waldbaden“ stimmt nicht?

- a. Waldbaden kommt aus Japan und ist gesund.
- b. Beim Waldbaden gehe ich in den Wald und erkunde ihn mit all meinen Sinnen.
- c. Beim Waldbaden benötigt man unbedingt Badehose und Bikini.
- d. Für das Waldbaden reichen auch schon Parks mit Bäumen.

2. Welche Aussage ist falsch?

- a. Kinder interessieren sich nicht für Naturgegenstände, sondern nur für vorgefertigtes Spielzeug.
- b. Kinder, die viel in der Natur sind, sind später als Erwachsene eher bereit, die Natur zu schützen.
- c. Wenn Kinder draußen sind, bewegen sie sich mehr, als wenn sie drinnen spielen.
- d. Kinder, die viel mit Naturmaterialien spielen, sind kreativer.



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben

Für
Gruppen

Schatzsuche

Vor langer Zeit haben Menschen genau in dieser Gegend ihre Schätze verloren. Es wird Zeit, dass sie jemand wiederfindet.

Ihr braucht:
Müllbeutel



30 min



Überall



2/3



ab 2



Schritt 1

Sucht euch ein gemütliches Plätzchen in einem nahegelegenen Park, auf einer Wiese oder einem Waldstück und lasst euch von der raus!-Maus eine Geschichte erzählen.



Schritt 2

Heute erzähle ich euch eine Geschichte.

„Vor langer Zeit wollten Menschen die Sterne erkunden. Sie dachten, dass es dort oben wunderschön sein musste – die Sterne in der Nacht funkelten doch so toll. Also bauten sie eine Luftfahrtmaschine. Sie tüftelten lange, aber schließlich flogen sie los. Sie nahmen alles mit, was ihnen wichtig war.

Von oben schauten sie noch einmal zurück: Sie sahen wunderbar glitzernde Flüsse, grüne Wälder und saftige, blühende Wiesen. Auf einmal dachten sie, dass es wohl nirgends schöner sein könnte als dort!

Sie beschlossen, wieder umzukehren und zu landen. Doch kurz vor der Landung konnten sie ihre Maschine nicht mehr steuern. Die Menschen retteten sich mit einem großen Sprung auf einen Baum. Aber die Maschine machte eine Bruchlandung. Auch die Schätze, die die Menschen mit zu den Sternen nehmen wollten, stürzten ab.

Und nun kommt das Unglaubliche: Dies geschah genau hier! Ihr werdet es nicht glauben, aber man kann noch heute Schätze der Sternexpedition finden.“

Schritt 3

Geht mit mir auf die Suche.

Ich habe euch hier Dinge aufgelistet, die es zu finden gibt. Ihr müsst dabei allerdings eure Fantasie gebrauchen. Die Sachen liegen ja schon lange herum und sind mittlerweile nicht mehr so leicht zu erkennen.

- Funkelnde Juwelen und Edelsteine
- Reste von tollen Kleidern
- Holzteile der Luftfahrtmaschine
- Eine Flasche Zaubertrunk
- Verpackungen der Verpflegung
- Goldstücke
- Samen von seltenen Pflanzen
- Reste eines Tagebuchs
- ...

Bestimmt nun zusammen den Bereich, in dem ihr suchen wollt. Jetzt geht es los: Allein oder gemeinsam sucht ihr möglichst viele der verlorenen Schätze. Mit eurer Fantasie kann auch ein scheinbar wertloser Gegenstand zu einem Schatz werden. Wenn ihr fertig seid, kommt zum Startpunkt zurück.

Schritt 4

Legt eure Fundstücke nach der Suche auf einem ebenen Platz aus und vergleicht mit der Liste.

- Was habt ihr alles gefunden?
- Welche Materialien habt ihr gefunden? Naturmaterialien oder auch menschengemachte Dinge?
- Warum liegen die Dinge da?
- Wie lange liegen die Dinge noch da?

Wenn ihr fertig seid, nehmt die Fundstücke mit, die eigentlich gar nicht in die Natur gehören und entsorgt sie Zuhause.

ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam: Was würdet ihr gerne aus unserer Welt mitnehmen, wenn ihr zu den Sternen fliegen würdet? Was ist euch im Leben wirklich wichtig?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Wie lange braucht ein Papiertaschentuch, bis es verrottet ist?

- a. 1-5 Tage
- b. 1-5 Monate
- c. 1-5 Jahre
- d. 10-15 Jahre

2. Wie lange braucht eine Glasflasche, bis sie verrottet ist?

- a. 5 Jahre
- b. 10 Jahre
- c. 100 Jahre
- d. ewig

3. Wie lange braucht eine Banane, bis sie verrottet ist?

- a. 2-3 Wochen
- b. 1-2 Jahre
- c. 5-7 Jahre
- d. 50 Jahre



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



Unser kleines Stück Erde

Jede:r sucht sich ein kleines Stück Natur
und erkundet es ganz genau. Später werden
Kleinigkeiten verändert – findet ihr den Fehler?

Ihr braucht:

Stift und Papier, Smartphone oder Kamera



30 min



Überall



1/3



ab 2



Schritt 1

Sucht eine Fläche mit viel Natur, zum Beispiel ein Stück Wiese oder Wald. Bildet eine gerade Anzahl kleiner Teams mit je 2-4 Personen.

Jedes Team sucht sich nun ein kleines Viereck (ca. 1x1m) und markiert sein Feld mit Stöcken oder Steinen.

Wenn ihr eine kleine Gruppe seid, kann auch jede Person ihr eigenes Viereck suchen.

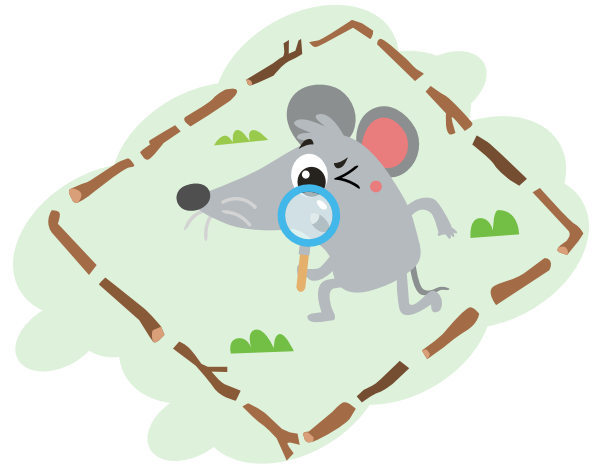


Schritt 2

Erkundet nun euer eigenes Feld ganz genau. Was gibt es dort? Wer „wohnt“ dort alles?

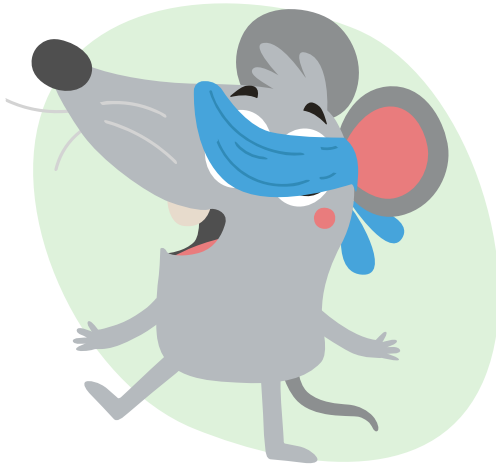
Nutzt alle Sinne: Seht genau hin, fühlt den Boden, riecht die Luft und hört auf Geräusche. Macht euch klein und schaut von unten wie eine Maus, macht euch groß und erkundet wie ein Vogel.

Sucht drei besondere Dinge auf eurem Feld, die euch auffallen. Fotografiert oder notiert euch besondere Dinge, die ihr gefunden habt.



Schritt 3

Was haben die anderen gefunden? Zeigt nun den anderen Teams eure Entdeckungen und findet heraus, was sie entdeckt haben!



Schritt 4

Nun gibt es noch ein kleines Spiel:
Wie genau kennt ihr euer Feld?

Es spielen jeweils zwei Teams zusammen. Beide Teams versammeln sich um die Fläche eines Teams. Deren „Besitzer:innen“ drehen sich um und machen die Augen zu, während die anderen drei kleine Dinge verändern. Um es leichter zu machen, könnt ihr auch festlegen, ob etwas weggenommen, verrutscht oder dazu gelegt wird. Auf ein Kommando dreht sich das Team wieder um und versucht, die drei „Fehler“ zu finden. Dann wird gewechselt.

Schritt 5

Alle Fehler gefunden? Dann schaut doch in den kommenden Wochen mal wieder bei eurem Fleck Erde vorbei und schaut, was sich ohne euer Zutun bis dahin verändert hat.

QUIZ ZUM SPIEL

1. Wie viele Insekten können auf einem Kunstrasen im Garten leben?

- a. 10
- b. 50
- c. 1000
- d. keine

2. Warum ist es wichtig, dass wir auch bei uns in der Umgebung viele Insekten haben?

- a. Sie bestäuben Pflanzen.
- b. Sie nehmen CO2 auf.
- c. Sie kühlen die Luft durch ihren Flügelschlag ab.
- d. Alle Antworten sind richtig.

3. Was könnt ihr für mehr Vielfalt in der Natur tun?

- a. Wildbienenhotels bauen.
- b. Wilde Ecken belassen.
- c. Nachts das Licht ausschalten im Garten, denn Natur braucht Dunkelheit.
- d. Alle Antworten sind richtig.

Übersetzung: (a), (d), (e), (f)

ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam: Wie müssten die Gärten in eurer Umgebung aussehen, damit sich dort viele Lebewesen wohlfühlen?



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



raus!-Bingo

Ihr erkundet eure Spielumgebung und haltet Ausschau nach Personen, die etwas Gutes fürs Klima tun. Wer als erstes drei in einer Reihe ausgefüllt hat, ruft laut „Bingo“ und hat gewonnen.

Ihr braucht:
Bingokarte, Stift



20 min



Überall



2/3



ab 2



Schritt 1

Geht in einen nahegelegenen Park oder einen Ort, an dem viele andere Leute die Natur genießen. Schaut euch nun die Bingokarte an. Dort sind Ideen beschrieben, was Menschen Gutes fürs Klima tun können.

Erkundet nun allein oder in Teams eure Umgebung. Pro Team benötigt ihr eine Bingokarte. Haltet Ausschau nach Personen, die gerade die Dinge machen, die auf der Bingokarte stehen. Immer wenn ihr eine Person gefunden habt, markiert ihr das jeweilige Feld. Das macht ihr solange, bis ihr **3 in einer Reihe** habt. Die Reihe kann von oben nach unten, von links nach rechts oder schräg sein. Habt ihr das geschafft, ruft ihr laut „Bingo“ und habt gewonnen.

Wenn ihr wollt, dann spielt so lange, bis alle Felder ausgefüllt sind.



Findet eine Person, die...

Ein öffentliches Verkehrsmittel benützt (Bus, Bahn, U-Bahn, etc.)	Etwas Saisonales isst	Einer anderen Person hilft
Herumliegenden Abfall aufsammelt	Mit dem Fahrrad unterwegs ist	Essen in einer Brotdose oder ähnlichem dabei hat
Abfall richtig entsorgt	Ein Sportgerät benützt, das über 5 Jahre alt ist	Ohne Smartphone in der Hand auf einer Bank sitzt

Ihr wollt noch mehr Bingos spielen? – Dann gibt es hier noch weitere Varianten für euch >

Was bewegt sich da?

Bei diesem Bingo sucht ihr Dinge, Personen und Orte rund um das Thema Mobilität.

Ein Fahrzeug, das elektrisch betrieben wird	Ein Carsharing Auto	Ein Kinderfahrrad
Eine Bushaltestelle	Eine Person, die einen Helm trägt	Eine Person, die zu Fuß unterwegs ist
Fahrradstellplätze	Ein Lastenrad	Einen Fahrradweg

Naturbingo

Bei diesem Bingo sucht ihr Dinge aus der Natur.

Vogel	Zwei verschiedene Laubblätter	Insekt
Nest oder Behausung eines Tieres	Feder	Zapfen
Etwas das nicht in die Natur gehört	Runder Stein	Wegmarkierung

ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam: Wenn ihr nur eure Gruppe anschaut, hättet ihr dann ein Bingo?
Könntet ihr einige Ideen übernehmen?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Welche der folgenden Verhaltensweisen trägt nicht zum Klimaschutz bei?

- a. Ökostrom benutzen
- b. Kurzstrecken fliegen
- c. weniger Fleisch essen
- d. Heizung runterdrehen

2. Was spart im Familienalltag am meisten CO₂?

- a. keine Coffee-to-go Becher nutzen
- b. nur 1-2 mal pro Woche Fleisch essen
- c. keine Plastikverpackungen nutzen
- d. alle Glühbirnen durch LED Lampen austauschen

Lösung: 1(a), 2(b) - Selbstverständlich sind die anderen Ideen ebenfalls sinnvoll



	
<p>Gefördert durch:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="869 929 1021 1002">  <p>Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz</p> </div> <div data-bbox="1061 924 1204 980">  <p>NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE</p> </div> </div> <p>aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages</p>	

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE

raus!Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erlebenFür
Gruppen

Torschuss fürs Klima

Ihr spielt ein Fußballspiel, bei dem ihr Fragen beantwortet. Dabei müsst ihr nicht nur die richtige Antwort finden, sondern auch das zugehörige Tor treffen.

Ihr braucht:
Mehrere Bälle



30 min



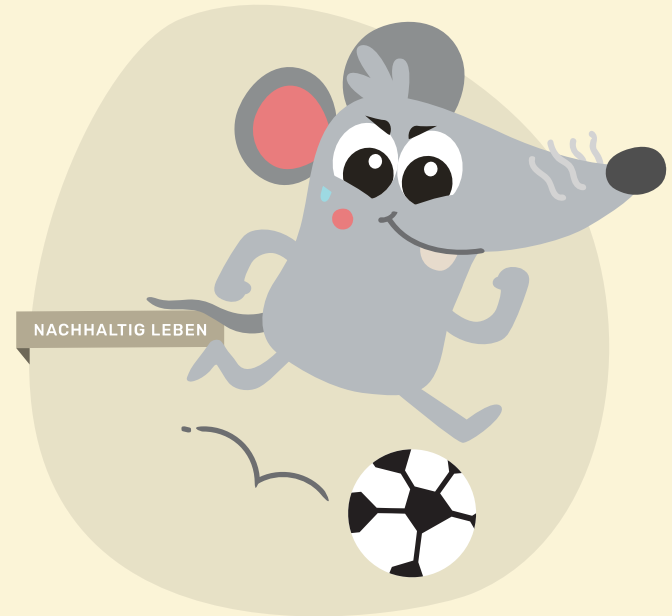
Überall



3/3



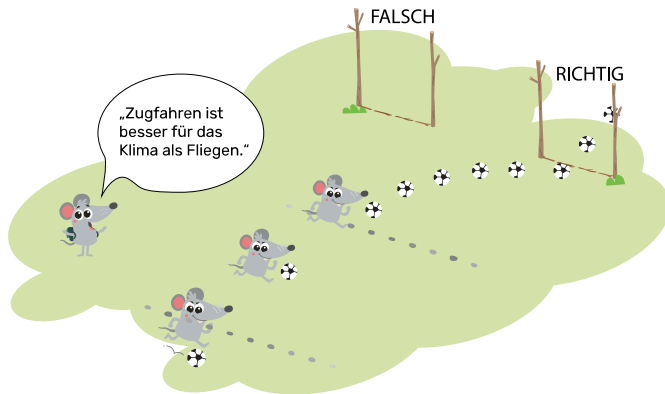
ab 2



Schritt 1

Sucht euch eine freie Fläche, auf der ihr euer Spielfeld aufbauen könnt.

Das Spielfeld besteht aus einer Start- und einer Ziellinie sowie zwei Toren. Steckt die Linien und die Tore mit Stöcken oder Steinen ab. Aufgabe ist es nachher, von der Start- zur Ziellinie zu dribbeln und danach auf das richtige Tor zu schießen. Ein Tor markiert ihr als „falsch“ und das andere als „richtig“.



Schritt 2

Bildet zunächst mehrere Teams mit jeweils max. 4 Personen. Diese Teams werden gegeneinander antreten.

Jetzt kann es losgehen:

Die Gruppenleitung liest vor. Je ein Mitglied aus jedem Team stellt sich mit einem Ball an die Startlinie. Sobald ein Satz vorgelesen wurde, dribbeln die Spielenden gleichzeitig los in Richtung Tore. Während dem Dribbeln muss jede:r für sich überlegen, ob die Aussage „richtig“ oder „falsch“ ist. Ist die Aussage falsch, zielt ihr auf das „falsch“-Tor. Ist sie richtig, wird auf das „richtig“-Tor gezielt. Für jeden passenden Treffer erhaltet ihr einen Punkt für euer Team. Das Team, welches am Ende die meisten Punkte hat, hat gewonnen!

Falls es keine Gruppenleitung gibt, kann abwechselnd vorgelesen werden.

Schritt 3

Das sind die Aussagen zum Vorlesen:

1. Zugfahren ist besser für das Klima als Fliegen.
2. Wenn wir mit dem Auto zur Schule fahren, ist das gut für das Klima.
3. Plastikmüll im Ozean löst sich von selbst auf und verschwindet.
4. Wenn wir weniger Fleisch essen, ist das gut fürs Klima.
5. Bäume helfen dabei, die Luft zu reinigen.
6. Elektrogeräte brauchen keinen Strom, wenn sie im Standby sind.
7. Wir sparen Plastik, wenn wir beim Einkaufen Stoffbeutel verwenden.
8. Um Heizkosten zu sparen, lüften wir mit gekippten Fenstern.
9. Ökostrom zu verwenden ist gut fürs Klima.
10. Auf kurzen Strecken ist man mit dem Fahrrad oft schneller als mit dem Auto.

Schritt 4 - 1

Ihr wollt noch mehr Tore schießen und Dinge lernen? Dann findet ihr hier eine große Zahl weiterer Aussagen – von leicht bis schwer. Schafft ihr es, alle richtig zu beantworten und keinen Ball vorbeizuschießen?

Leicht

1. Bäume kühlen die Luft und helfen der Natur.
2. Mit einer wiederverwendbaren Trinkflasche vermeidest du Müll.
3. Wenn du das Wasser beim Zähneputzen laufen lässt, sparst du Wasser.
4. Beim rausgehen das Licht auszuschalten spart Strom.
5. Müll in den Garten zu werfen macht die Pflanzen stärker.

Schritt 4 - 2

Mittel

1. Solarzellen auf Hausdächern wandeln Sonnenlicht in Strom um.
2. Regional einkaufen senkt den CO₂-Ausstoß, weil die Dinge weniger weit transportiert werden müssen.
3. Der Klimawandel wirkt sich auf uns in Europa nicht aus.
4. Wasser sparen ist wichtig, da frisches Wasser nicht unendlich verfügbar ist.
5. Elektroautos stoßen während der Fahrt keine Schadstoffe aus.

Lösung: 1 (f), 2 (r), 3 (f), 4 (r), 5 (r)

Schritt 4 - 3

Schwer

1. Benzin- und Dieselaautos sind besser für das Klima als Elektroautos, weil Elektroautos in der Herstellung so viel CO₂ verursachen.
2. Um Ressourcen zu sparen, reicht es nicht, Dinge zu recyceln. Sondern man sollte insgesamt weniger kaufen.
3. Nachhaltige Mobilität braucht neue Technik, aber auch die Menschen müssen ihr Verhalten ändern.
4. Wer Produkte kauft, die fair hergestellt wurden und lange halten, unterstützt eine nachhaltige Wirtschaft und hilft dem Klima.
5. Solange sich andere nicht für den Klimaschutz einbringen, muss ich es auch nicht tun – Einzelnen können wir sowieso nichts bewirken.

Lösung: 1 (f), 2 (r), 3 (f), 4 (r), 5 (f)

ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam: Wie könnt ihr als Gruppe Energie sparen?

QUIZ ZUM SPIEL

Danach könnt ihr mit den folgenden Quizfragen noch Zusatzpunkte für euer Team gewinnen. Besprecht euch in eurem Team und einigt euch auf eine Antwort.

1. Wie viel Heizkosten spart es, wenn wir die Raumtemperatur um 1° C senken?

- a. Gar nichts
- b. 1 Prozent
- c. 3 Prozent
- d. 6 Prozent unserer Heizkosten

2. Welche kleinen Dinge im Alltag sparen Energie?

- a. Deckel auf dem Topf, wenn wir Wasser kochen
- b. Stoßlüften anstatt Fenster kippen
- c. Kühlschrank nur kurz offenlassen
- d. Alle Antworten sind richtig

3. Was hilft euch beim Energiesparen in der Küche?

- a. Die Spülmaschine nie vollladen
- b. Essensreste immer heiß in den Kühlschrank
- c. Kühlschrank regelmäßig abtauen
- d. Backofen immer vorheizen



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE

raus!

Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben

Für
Gruppen

Würstchen schnappen

Bei diesem Laufspiel müsst ihr schnell herausfinden, welche Speisen vegetarisch sind.

Ihr braucht:

Nichts



15 min



Überall



3/3



ab 2



Schritt 1

Stellt euch in einem Kreis mit mindestens 3-4 Metern Durchmesser auf. Verteilt euch gleichmäßig im Kreis, so dass alle genügend Platz um sich haben. Dann markiert jede:r seinen Platz mit Naturmaterialien wie Steinen, Zapfen oder Ästen.

Wenn ihr weniger als 6 Personen seid, markiert euren Kreis mit weiteren Naturmaterialien, so dass er gut sichtbar ist.

Bei diesem Spiel nennt ihr reihum verschiedene Speisen. Die Person, die dran ist, ist die Chefköchin. Bei jeder Speise müssen alle schnell überlegen, ob diese vegetarisch oder mit Fleisch oder Wurst ist. Nennt die Chefköchin eine Speise mit Fleisch oder Wurst, läuft sie einmal blitzschnell um den gesamten Kreis. Die Person rechts von ihr darf ebenfalls laufen und versucht, die Chefköchin zu fangen.



Schritt 2

Eine Person beginnt und nennt eine Speise, zum Beispiel: „Spaghetti Bolognese!“.

Sobald das Essen genannt wurde, überlegen alle, um welche Art von Speise es sich handelt und ob gefangen werden darf. Bolognese enthält Fleisch, also beginnt ein Fangspiel um den Kreis herum. Wenn die beiden Läufer:innen wieder an ihrem Platz sind, ist der/die Nächste an der Reihe.



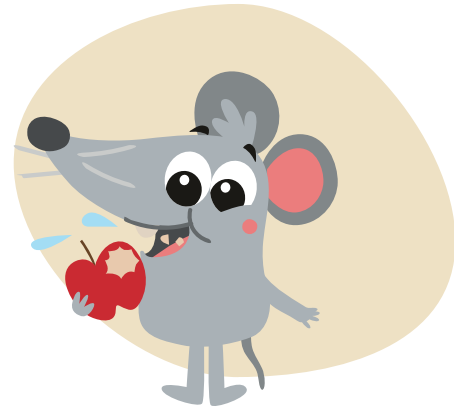
Schritt 3

Wenn ein paar Durchläufe gespielt wurden und alle das Spiel verstanden haben, könnt ihr auch zusätzliche Vorgaben machen. Nennt zum Beispiel Speisen, die ihr

- besonders gern mögt
- gar nicht gerne esst
- noch nie gegessen habt, aber gerne einmal probieren wollt
- die es bei euch besonders oft gibt
- und so weiter.

Ihr könnt beliebig viele weitere Runden spielen und euch Eigenes ausdenken.

Tipp: Wenn ihr in eurer Gruppe sehr unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten habt, kann für schnelle Läufer:innen eine anspruchsvollere Fortbewegungsart ausgemacht werden, z.B. seitwärts laufen oder gar auf einem Bein hüpfen.



ZUM NACHDENKEN

Früher gab es oft nur einen Sonntagsbraten
und sonst kaum Wurst oder Fleisch.
Wie wäre das für euch?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Welchen Anteil hat unsere Ernährung an der weltweiten Entstehung von Treibhausgasen?

- a. 5%
- b. 12%
- c. 25%
- d. 37%

2. Wie können wir uns klimafreundlich ernähren?

- a. Weniger tierische Produkte und mehr Bio
- b. Viel Fleisch und wenig Gemüse
- c. Viele exotische Lebensmittel
- d. Weniger essen

3. Welches Lebensmittel ist am schädlichsten für das Klima (bezogen auf 1kg)?

- a. Nudeln
- b. Flugananas
- c. Rindfleisch
- d. Karotten

- Lösung: 1(d), 2(a), 3(b)
- Lebensmittel, die aus weit entfernten Ländern per Flugzeug kommen, verursachen noch mehr CO₂ als Rindfleisch:
 - Flugananas: 15,1 kg CO₂-Äquivalente
 - Ananas per Schiff transportiert: 0,6 kg CO₂
 - Rindfleisch: 13,6 kg CO₂
 - Nudeln: 0,7 kg CO₂
 - Karotten: 0,2 kg CO₂



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE

raus!

Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben

Für
Gruppen

Ernte ohne Garten

Ihr begeht euch auf Expedition nach essbaren Pflanzen oder Obst, das gerade Saison hat und bereitet daraus ein Essen zu.

Ihr braucht:

Gefäße oder Tüten, um eure Ernte nach Hause zu bringen.



ab 30 min



Überall



2/3



ab 2

NACHHALTIG LEBEN



Schritt 1

... Essen findet man nämlich nicht nur im Supermarkt, sondern auch dort wo ich lebe, im Wald und auf Wiesen.



Die Natur steckt zu allen Jahreszeiten voller Köstlichkeiten! Na gut, zubereiten müsst ihr das Essen zwar selber. Aber ich kann euch Tipps geben, was es wo zu finden gibt.

Schritt 2

Wählt ein Lebensmittel aus der Übersicht aus, das ihr finden wollt. Wenn ihr die Pflanze nicht kennt, findet heraus, wie sie aussieht. Auf den folgenden Seiten findet ihr Tabellen zu den jeweiligen Jahreszeiten.

Überlegt dann, wo ihr die Pflanze finden könnt. **Mundraub.org** kann euch helfen, Bäume und Sträucher zu finden, deren Früchte von jedermann geerntet werden dürfen. Packt Gefäße oder Taschen zum Ernten ein.



Dann könnt ihr die Entdeckungstour gemeinsam starten. Nach Möglichkeit begeben sich euch zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Fahrrad an den Ort, wo ihr auf die Suche gehen möchtet.

FRÜHLING

Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps
Gänseblümchen	Wiesen	Februar – November	Im Salat, auf dem Brot oder im Smoothie	
Brennnessel	Überall	Ganzjährig	Wie Spinat als Gemüse, in Gnocchi oder Knödel oder als Suppe	Am besten sind Triebspitzen. Blanchieren, pürieren oder plattdrücken, sonst brennt es.
Löwenzahnblätter	Wiesen	März – September	In den Salat oder als Tee	Die kleinen Blätter schmecken am besten
Knoblauchrauke	Wiesen, Waldrand	April – September	Kräuterbutter, Smoothies, Pesto	Schmeckt, wie der Name schon sagt, nach Knoblauch
Magnolienblüte	Gärten, Parks	März – April	Als Tee, im Kräuternessig	Helfen bei Erkältung
Holunderblüten	Wälder, Parks, Waldrand	Mai – Juni	Sirup, Tee	Helfen bei Erkältung, Grippe

SOMMER

Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps
Kamille	Wiesen	Mai – August	Die Blüten als Tee	Hilft gegen Halsschmerzen
Schafgarbe	Wiesen	Mai – Oktober	Salate, Omelett, Lasagne	Wirkt wundheilend
Himbeeren	Parks, Gärten, Waldränder	Juni – September	Kompott, Kuchen, als Snack	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben
Kapuzinerkresse	Gärten	Juni – September	Salat, Tee	Blüten und Blätter schmecken herrlich. Helfen gegen Erkältungen
Wald-Erdbeeren	Wald	Juni – September	Kompott, Kuchen, im Müsli, die Blätter als Tee	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben
Kirschen	Wald, Gärten, Parks	Juni – Juli	Kompott, Kuchen, als Snack	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben

HERBST

Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps
Walnüsse	Wälder, Parks	September – Oktober	Pesto, als Snack	Schnell sein lohnt sich. Die Sammelkonkurrenz ist hoch
Holunderbeeren	Wälder, Parks, Waldrand	September	Saft, Kuchen	Unbedingt kochen, die Beeren sind roh giftig
Haselnüsse	Wälder, Parks	September – Oktober	Als Snack, im Müsli, Haselnussplätzchen	Jetzt schon an Weihnachten denken
Brombeere	Wegrand, Waldrand, Parks	August – September	Kompott, Kuchen	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben
Äpfel	Waldrand, Parks, Wiesen	August – Oktober	Kompott, Kuchen, Snack, im Müsli	Schaut euch genau um. Apfelbäume wachsen überall
Hagebutten	Wiesen-, Waldrand, Parks	September – November	Hagebuttenmark	Die feinen Härchen an den Kernen können die Haut reizen

WINTER

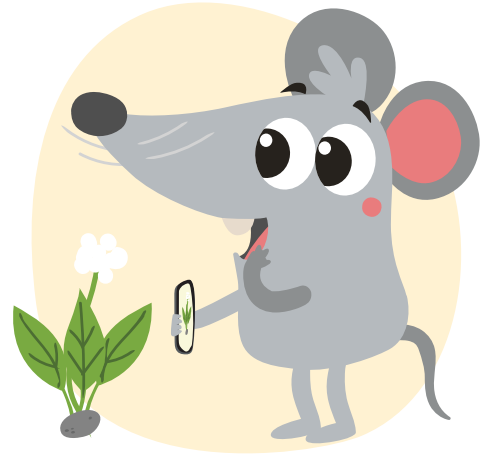
Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps
Gänseblümchen	naturnahe Wiesen	Februar - November	Im Salat, auf dem Brot oder im Smoothie	
Brennnessel	überall	ganzjährig	wie Spinat als Gemüse, in Gnocchi oder Knödel oder als Suppe	Am besten sind Triebspitzen. Blanchieren, pürieren oder plattdrücken, sonst brennt es.
Gundermann	Wiesen und Wälder	Ganzjährig	Im Salat	Hilft bei Schnupfen
Schlehen	Waldrand, Parks	Oktober - Dezember	Marmelade, Sirup, Tee	Am besten erntet man Schlehen nach den ersten Nachtfrösten.
Hagebutten	Wiesen-, Waldrand, Parks	September-November	Hagebuttenmark	Die feinen Härchen an den Kernen können die Haut reizen
Breit- und Spitzwegerich	Wiesen	Ganzjährig	Smoothies oder Gemüsepfanne; zur Behandlung von Insektenstichen	Junge Blätter sind am besten

Schritt 3

Geht nun gemeinsam als Gruppe oder in Kleingruppen auf die Suche. Wenn ihr euch nicht sicher seid, könnt ihr eine Pflanzenbestimmungs-App wie z.B. Flora Incognita verwenden. Im Zweifel lieber nicht essen!

Maustipp

Im Supermarkt gibt es Lebensmittel meist das ganze Jahr, auch wenn diese nicht bei uns wachsen. Ein Saisonkalender am Kühlschrank hilft euch, den Durchblick zu bewahren.



ZUM NACHDENKEN

Habt ihr was Leckeres gefunden? Überlegt gemeinsam: Wie könnt ihr mehr regionale und saisonale Lebensmittel in euren Speiseplan einbauen?

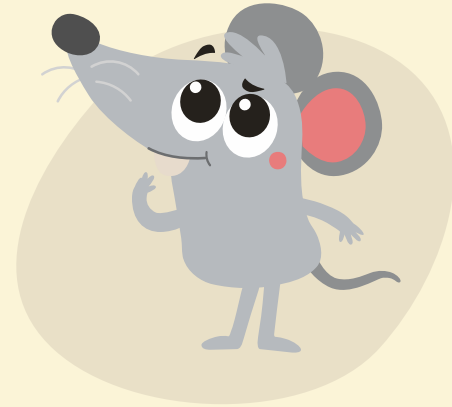
QUIZ ZUM SPIEL

1. Warum ist es klimafreundlich, regionale Lebensmittel zu kaufen?

- a. Weil sie weniger gegossen werden mussten.
- b. Weil sie nicht so weit transportiert werden mussten.
- c. Weil sie keine Pestizide brauchten.
- d. Weil sie leckerer schmecken.

2. Warum ist es nicht so gut fürs Klima, wenn wir viel Fleisch essen?

- a. Weil die Tiere leiden.
- b. Weil die Aufzucht der Tiere viele Treibhausgase verursacht.
- c. Weil wir davon dick werden.
- d. Weil zu viel Fleisch unserem Körper nicht guttut.



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt

WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE

raus!Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erlebenFür
Gruppen

Eine von 23

Bei diesem Spiel beantwortet ihr Schätzfragen in kleinen Teams. Mit Naturmaterialien stellt ihr eure Antworten dar.

Ihr braucht:

Nichts



20 min



Überall



1/3



ab 2

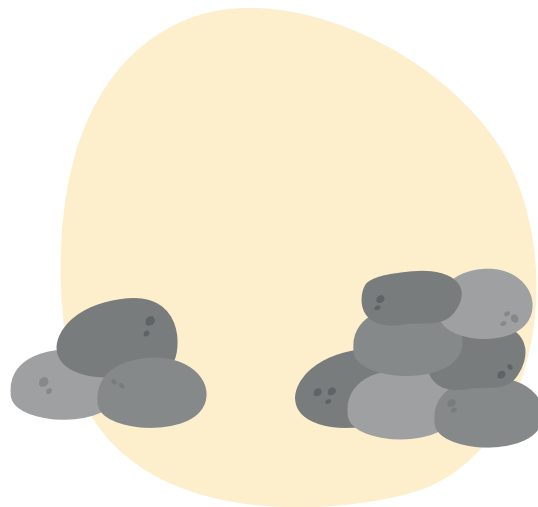


Schritt 1

Begeht euch an einen schönen Ort, wo ihr Naturmaterialien finden könnt. Bildet Teams mit jeweils ca. 4 Personen. Sammelt als Erstes zehn unterschiedliche Steine pro Team.



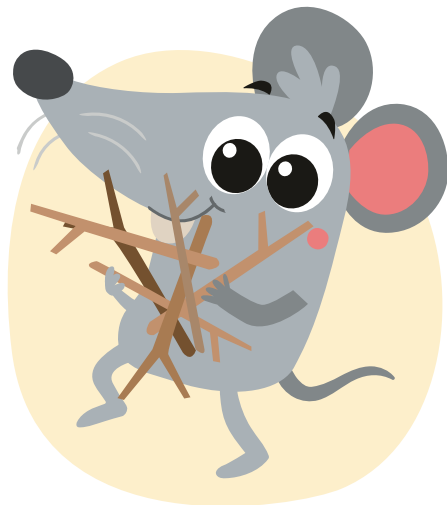
Stellt euch vor, diese Steine wären die Menschen auf der ganzen Welt: Wie viele davon sind schon einmal mit einem Flugzeug geflogen? Einigt euch als Team auf eine Antwort und macht aus den Steinen zwei Häufchen. Ein Beispiel: wenn ihr glaubt, dass 3 von 10 Menschen auf der Welt schon mal mit einem Flugzeug geflogen sind, dann legt 3 Steine auf einen Haufen und die restlichen 7 Steine auf den anderen.



Schritt 2

Sammelt zehn Stöcke vom Boden.

Stellt euch vor, diese Stöcke wären die Menschen auf der ganzen Welt: Wie viele davon haben nicht genug zu essen? Überlegt jeweils im Team und diskutiert. Einigt euch auf eine Antwort und macht aus den Stöcken zwei Häufchen.



Schritt 3

Sammelt zehn Blätter vom Boden.

Stellt euch vor, diese Blätter wären die Menschen auf der ganzen Welt: Wie viele davon leben in einem Land, das vom Klimawandel betroffen ist? Überlegt zusammen und diskutiert. Einigt euch auf eine Antwort und macht aus den Blättern zwei Häufchen. (Falls es windet, legt einen Stein drauf, damit sie nicht davonwehen.)

Schritt 4

Gut gemacht! Waren die Fragen schwierig? Hier kommen die Lösungen. Hört sie euch an und vergleicht mit den Häufchen der verschiedenen Teams!

- 2 von 10 Personen sind schon einmal mit einem Flugzeug geflogen. Das sind gar nicht so viele, stimmt's? Das liegt daran, dass viele Menschen auf der Welt viel zu wenig Geld haben, um sich einen Flug leisten zu können. Und obwohl nur ein kleiner Teil der Menschen schon mal geflogen ist, schadet der aktuelle Flugverkehr dem Klima auf der Erde sehr stark, weil beim Fliegen sehr viel CO₂ ausgestoßen wird.
- 735 Millionen Menschen weltweit galten im Jahr 2022 als unterernährt. Das entspricht ca. 1 von 10 Menschen der Weltbevölkerung. 93 % der betroffenen Menschen lebten in Asien und Afrika.
- 10 von 10 Menschen leben in einem Land, das vom Klimawandel betroffen ist. Durch den Klimawandel verändern sich alle Teile der Erde. Aber die Folgen davon sind unterschiedlich schwer. Besonders betroffen sind Menschen in Afrika und Asien.



ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam:
Wo lagt ihr mit eurer Einschätzung richtig,
wo wart ihr überrascht? Warum?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Wie viele Menschen in Deutschland sind schon mal geflogen?

- a. 2 von 10
- b. 5 von 10
- c. 6 von 10
- d. 9 von 10

2. Wie viel Kilogramm Lebensmittel schmeißt eine Person in Deutschland pro Jahr in den Müll?

- a. 78kg
- b. 57kg
- c. 24kg
- d. 8kg

3. Worauf könnte sich der Titel dieses Spiels beziehen?**„Eine von 23“ Personen in Deutschland...**

- a. ... lebt an 6 von 7 Tagen die Woche vegan
- b. ... hat im Jahr 2023 eine mindestens dreitägige Radreise gemacht
- c. ... hat im Jahr 2023 ein Elektroauto gekauft
- d. ... alle Antworten sind richtig

Lösung: (q)z '(p)l :gnosrL



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE

raus!

Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben

Fast Fashion – Die Kleidertausch-Staffel

Bei diesem Schlechtwetterspiel gehen zur Abwechslung nur eure Klamotten „raus“ aus dem Kleiderschrank.

Ihr braucht:

2 Würfel, pro Person 5-10 Kleidungsstücke von zuhause



30 min



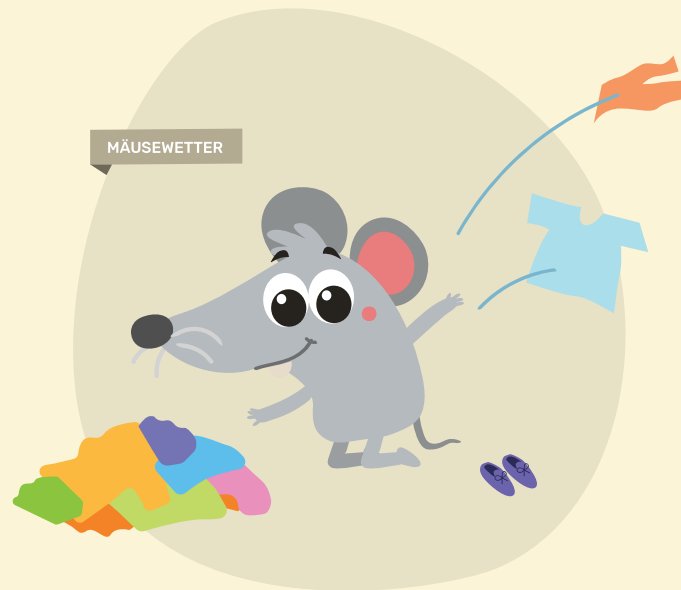
Drinnen oder bei
trockener Witterung
auch im Garten



2/3



ab 2

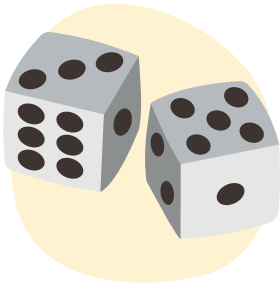


Schritt 1

Alle bringen 5-10 Kleidungsstücke von zuhause mit, die schon lange nicht mehr getragen wurden. Auch Schuhe und Kopfbedeckungen können mitgebracht werden.

Gemeinsam sichtet ihr die Fundstücke und bildet daraus 6 ungefähr gleich große Haufen. Diesen Haufen werden die Würfel-Zahlen von 1 bis 6 zugeteilt. Wenn ihr mögt, beschriftet die Haufen mit kleinen Zetteln. Als nächstes wird eine Laufstrecke bestimmt, beispielsweise ein Slalom um Stühle.

Wenn ihr eine große Gruppe seid, bildet Untergruppen aus max. 6 Personen mit jeweils eigenen Laufstrecken und Kleiderstapeln.



Schritt 2

Nun kann das Spiel losgehen. Eine Person beginnt und würfelt mit zwei Würfeln.

Fallen zum Beispiel eine 1 und eine 3, dann darf man sich von diesen Stapeln ein Kleidungsstück auswählen. Dabei ist es egal, wem es gehört. Dann wird der Parcours durchlaufen und dabei die beiden Kleidungsstücke bestmöglich präsentiert. Wenn die Gruppenleiterin mit dem Kinder-Shirt auf dem Kopf und dem Gürtel als Halskette um den Stuhl-Slalom flitzt, darf es dabei ruhig lustig zugehen. Im Anschluss werden die Kleidungsstücke zurück auf den Stapel gelegt.

Pasch: Wenn zwei gleiche Augenzahlen gewürfelt werden, ist es die Aufgabe, ein eigenes Kleidungsstück auszuwählen und dieses in der kommenden Woche tatsächlich wieder einmal anzuziehen. Das Spiel endet, wenn alle mindestens einmal Pasch gewürfelt haben.

Schritt 3

Schaut euch zum Abschluss die Kleidungsstücke noch einmal gemeinsam an und bildet Haufen mit:

- Klamotten, die nur vergessen wurden, die man aber noch anziehen kann und mag – diese werden wieder in den Schrank aufgeräumt.
- Kleidungsstücke, die andere vielleicht noch cool finden, die man also weitergeben kann, z.B. weil sie zu klein geworden sind (vielleicht sogar innerhalb der Familie).
- Teile, die abgetragen oder kaputt sind.
- Etc.



Überlegt euch, wie Kleidungsstücke generell sinnvoll weiterverwendet werden können: Flohmarkt, Kleinanzeigen, Kleidertausch, Kleiderspenden? Und wenn gar nichts mehr geht, kann man alte T-Shirts noch zum Basteln oder Fahrradputzen verwenden.

ZUM NACHDENKEN

Warum haben wir überhaupt ungenutzte oder wenig genutzte Kleidungsstücke im Schrank? Überlegt gemeinsam: Welche Einkaufsregeln könntet ihr für euch aufstellen, damit ihr nur die Kleidungsstücke einkauft, die ihr wirklich braucht und lange tragen werdet?



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



Müllathlon

Bei diesem Spiel macht ihr euch auf die Suche nach herumliegendem Abfall. Ihr befreit eure Umgebung vom Müll und sorgt dafür, dass man sich dort wohlfühlen kann!

Ihr braucht:

Abfalltüte; Einweghandschuhe; optional: Greifzange



30 min



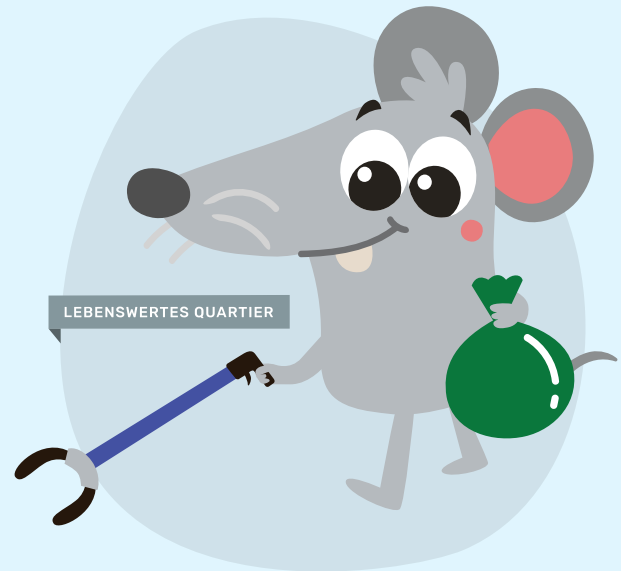
Überall



2/3



ab 2



Schritt 1

Sucht euch einen begrenzten, überschaubaren Ort, an dem ihr euch oft aufhaltet (bspw. euer Schulhof, Schulweg, Innenhof, eure Spielstraße oder eine Freifläche im Park). Bildet nun Kleingruppen von 3-6 Personen. Jeder Kleingruppe wird ein Teil der Fläche zugeteilt.



Schritt 2

Nun gehen alle gleichzeitig los und jede:r sucht für sich alleine den herumliegenden Abfall in der zugeteilten Fläche. Nehmt den Abfall nicht mit, aber zählt mit, wie viel Abfall ihr entdeckt habt. Merkt euch, wo dieser liegt. Wer findet am meisten?

Nach 5 Minuten treffen sich alle wieder und innerhalb der Kleingruppen wird verglichen, wer wie viel Müll entdeckt hat. Geht nun gemeinsam mit der Kleingruppe zu den Orten, an denen der Abfall gefunden wurde und schaut, um welche Müllsorte (Glas, Papier, Wertstoff, ...) es sich handelt. Sammelt anschließend gemeinsam den Abfall mit mitgebrachten Handschuhen und Tüten auf.

Schritt 3

Sortiert nun den Müll und schaut euch gemeinsam an, wie viel Abfall ihr gefunden habt. Was denkt ihr: welches Fundstück braucht am meisten Zeit, um zu verrotten, also sich aufzulösen? Jede Person darf einen Tipp abgeben.



Schritt 3

So lange brauchen typische Müllarten um zu verrotten:

- Papiertüte: 6 Wochen
- Bananenschale: bis zu 2 Jahre
- Papiertaschentuch: bis zu 5 Jahre
- Blechdose: 50 – 500 Jahre
- Alufolie: 200 – 400 Jahre
- Plastiktüten: 100 – 500 Jahre
- Plastikflasche: 450 – 5.000 Jahre
- Styropor: 6.000 Jahre und mehr
- Glasflaschen: 1 Million Jahre (sie verrotten nicht, sondern zerfallen)

Wer lag mit seinem Tipp richtig?

Nehmt den gesammelten Müll nun mit und entsorgt ihn korrekt.

ZUM NACHDENKEN

Überlegt zusammen: Warum liegt Müll in der Gegend herum? Was müsste passieren, damit nicht mehr so viel rumliegt?

QUIZ ZUM SPIEL

1. In welchen Müll kommen Lebensmittelabfälle?

- a. Biomüll
- b. Papiermüll
- c. Restmüll
- d. Wertstoffmüll (gelber Sack)

2. In welchen Müll kommt ein zerbrochenes Trinkglas?

- a. Biomüll
- b. Papiermüll
- c. Restmüll
- d. Glascontainer

3. In welchen Müll kommt das alte Holzspielzeug?

- a. Biomüll
- b. Papiermüll
- c. Restmüll
- d. in gar keinen

4. Welches Produkt enthält Plastik?

- a. Bier
- b. Sonnencreme
- c. Kaugummi
- d. Alle 3 enthalten Plastik

Lösung: 1(a), 2(c), 3(d) - Gebt es lieber an jemanden weiter, der damit noch spielen mag, 4(d)



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE



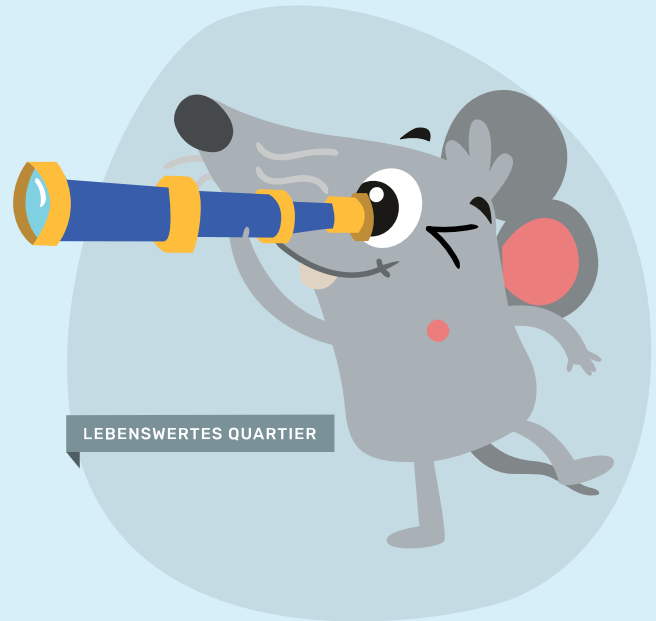
Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



Blick in die Zukunft

Ihr erkundet eure Umgebung und überlegt euch, wie diese in 10 Jahren aussehen soll.

Ihr braucht:
Nichts



Schritt 1

In diesem Spiel dürft ihr 10 Jahre in die Zukunft reisen. Es wird andere Berufe geben als heute – Klimaschutz spielt eine wichtige Rolle.

Städte und Wohnviertel wurden umgestaltet: Es gibt viele Fuß- und Fahrradwege. Umweltfreundliche Verkehrsmittel bringen die Menschen zu weiter entfernten Zielen. Weil es weniger Autos gibt, sind mehr Kinder und Familien gemeinsam im Freien und auf den Straßen unterwegs.

Grünflächen, begrünte Dächer und Fassaden halten die Städte kühl und mildern den Klimawandel ab. Bäume spenden Schatten und sorgen dafür, dass es im Sommer in den Straßen nicht zu warm wird. Grüne Straßen und Parks laden ein, sich draußen zu bewegen.



Schritt 2

Jeder darf sich nun zuerst für einen der beiden Berufe entscheiden. Wenn ihr mehr als zwei Personen seid, bildet Teams von 2-4 Personen und schaut, dass die Berufe gleichmäßig vertreten sind.

Grünflächenplaner:in:

Ihr kümmert euch darum, dass es in eurem Viertel viele Bäume und Grünflächen gibt. Außerdem ist es für euch wichtig, dass es viele Blumen und naturnahe Bereiche gibt, wo Tiere leben können und Menschen sich gerne bewegen.

**Mobilmacher:in:**

Ihr kümmert euch darum, dass es viele Fahrradwege gibt und Fußgänger sicher unterwegs sind. Ihr überlegt auch, wie Menschen einfach und umweltfreundlich zu weiter entfernten Zielen kommen können.

Schritt 3

Sobald ihr euch für einen Beruf entschieden habt, kann es losgehen. Geht gemeinsam durch die Straßen. Unterwegs versuchen alle, ihren Beruf auszuüben und Vorschläge zu machen, was genau verändert werden sollte.

Ideen könnten sein:

- Wo sollen Fahrradwege angelegt werden?
- Braucht es eine Rad-Reparaturstation?
- Wo ist es in den Straßen zu Fuß gefährlich und was müsste geändert werden, damit auch Kinder sicher unterwegs sein können?
- Wo könnte es Blumenwiesen oder Wanderwege entlang von Feldern geben?
- Wo könnte es Gartenprojekte geben?

Los geht's: Welches Team sammelt mehr Ideen?

Immer wenn jemand in eurem Team eine Idee hat, haltet ihr gemeinsam an. Stellt die Idee den anderen vor und beschreibt, was sich verändern soll. Wenn das ganze Team die Idee gut findet, gibt es einen Punkt.

QUIZ ZUM SPIEL

1. Es gibt Städte, in denen manche der Visionen auch heute schon Realität sind. Kopenhagen ist zum Beispiel als Fahrradstadt bekannt.

Welche Aussage zur Fahrradstadt Kopenhagen ist NICHT richtig?

- a. Ungefähr die Hälfte der Einwohner:innen von Kopenhagen fährt mit dem Rad zur Schule oder zur Arbeit.
- b. Es gibt in Kopenhagen 289 Fahrradgeschäfte.
- c. Jeder geradelte Kilometer bringt der Gesellschaft einen Gewinn von 0,16 € z.B. durch Ersparnisse im Gesundheitssystem.
- d. Die meisten Leute fahren Rad, weil sie damit die Umwelt schützen wollen.

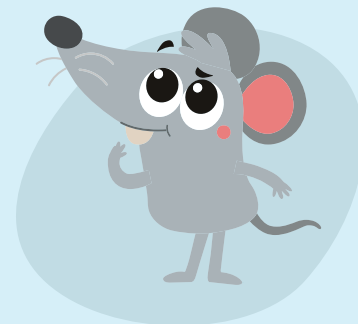
2. Welche Aussage zu Grünflächen in der Stadt ist richtig?

- a. Menschen, die sich im Grünen bewegen sind gesünder.
- b. In Städten gibt es nur sehr wenige Pflanzen und Tierarten.
- c. Generell sind Städte kühler als ländliche Regionen und benötigen deshalb weniger Bäume.
- d. Alle Aussagen sind richtig.

Lösung: 1(d) - Natürlich ist es gut für die Umwelt mit dem Rad zu fahren. Die meisten Leute in Kopenhagen bevorzugen das Radfahren aber deshalb, weil sie damit einträglich schneller ans Ziel kommen.
2(a)

ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam: Welche eurer Ideen würdet ihr am liebsten verwirklichen? Schreibt doch einem/einer Lokalpolitiker:in und erklärt eure Vision.





Universität
Konstanz



Technische
Universität
München

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben



Unser Handabdruck (Das Profi-Spiel)

Ihr habt schon viele rauszeiten! gespielt?
Dann macht jetzt eure eigene Aktion!
Bei diesem Spiel überlegt ihr, wie nicht nur
ihr selbst, sondern auch andere nachhaltiger
leben können!

Ihr braucht:

Nichts



30 min



Überall



1/3



ab 2



Umdrehen und loslegen

Schritt 1

Ihr seid schon raus!-Profis? Habt schon einige Spiele gespielt? Dann sucht euch jetzt für diese Profi-rauszeit! einen schönen Platz im Freien, an dem ihr euch gut unterhalten könnt.

Ihr wisst bereits, wie ihr das Klima schützen könnt. Am besten ist es, wenn Klimaschutz ganz leicht geht. Das klappt immer dann, wenn es einfach, günstig und „normal“ ist. Dafür müssen manchmal Dinge um uns herum verändert werden. Beispielsweise ist es einfach, sich regional und vorwiegend vegetarisch zu ernähren, wenn die Schulkantine sowieso regional einkauft und leckere vegetarische Speisen anbietet. Oder Second-Hand Kleidung zu kaufen geht besonders leicht, wenn es in eurer Nähe Flohmärkte gibt. Mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren ist einfach, wenn es gute und sichere Radwege gibt.

Schritt 2

Nun seid ihr dran:

- Wie könnte bei euch *nachhaltig* leben einfacher werden?
- Was müsste sich bei euch im Wohnviertel, in der Stadt, in der Schule oder im Verein verändern?

Überlegt euch nun als erstes gemeinsam drei Dinge, bei denen ihr euch eine Veränderung wünscht.

Überlegt dann, was passieren muss, damit das klappen kann.

Müsst ihr vielleicht einem Regionalpolitiker schreiben?

Oder eine Initiative gründen?

Selbst einen Flohmarkt veranstalten?

**Gar nicht so leicht?
Hier findet ihr Ideen:
www.handabdruck.eu**



Schritt 3

Habt ihr drei Ideen ausgesucht? Habt ihr herausgefunden, wie ihr die Sache angehen könnt? Dann kommt es jetzt zur Abstimmung! Welches der drei „Projekte“ wollt ihr gemeinsam angehen?

Jede Person sammelt nun 5 Steine, 5 Stöckchen und 5 Blätter. Das sind die Punkte, die jede:r den drei Projekten geben kann.

Jede:r überlegt für sich selbst. Wie viele Punkte gebe ich den drei Ideen, welche würde ich am liebsten umsetzen? Wenn zum Beispiel Projektidee 1 von dir 4 Punkte erhält, dann legst du 4 Steine hin.

Legt nun eure jeweiligen „Punkte“ zusammen und zählt aus, welches Projekt die meisten Punkte erreicht hat.



ZUM NACHDENKEN

Überlegt gemeinsam:
Wenn ihr diese Idee umsetzen wollt, welche Schritte sind nun zu tun? Wer kann das machen? Wer kann unterstützen?

QUIZ ZUM SPIEL

1. Woher kommt die Idee „Unser Handabdruck“?

- a. Der „Handabdruck“ erweitert den „ökologischen Fußabdruck“. Während man beim Fußabdruck nur seine persönliche Umweltbilanz verbessert, verändert eine Handabdruck-Aktion die Situation für mehrere Menschen.
- b. Der Handabdruck entstand aus der Idee, eine Sammlung zu erstellen, wo wir Menschen überall CO₂ verursachen.
- c. Der Handabdruck wurde entwickelt um zu zeigen, dass jede:r sein eigenes Umweltverhalten ändern kann.
- d. Der Handabdruck war eine Erfindung der Ölindustrie.

2. Wo finde ich weitere Informationen und Ideen für meinen Handabdruck?

- a. www.germanwatch.org/de/handabdruck
- b. www.handabdruck.eu
- c. www.climatechallenge.de
- d. alle Antworten sind richtig!



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE