

# LARA & BEN

AUF DEN SPUREN DER ELFEN

DEIN  
ABENTEUER-  
RÄTSEL-  
MITMACH-  
HEFT

**WIE** werden die Dinge hergestellt, die wir kaufen?

**WARUM** kaufen Menschen auch Dinge, die sie nicht brauchen?

**WOHER** wissen wir, was wir wirklich brauchen?

**WAS** können wir beim Kaufen anders machen?



Ben ist heute Nachmittag **bei Lara zu Hause zu Besuch**. Sie spielen ihr Lieblingsbrettspiel. Nach ein paar Runden sind sie durstig. Auf dem Weg zur Küche kommen sie an Laras Schwester Mia vorbei. Dabei entdecken sie etwas Merkwürdiges ...



Was schreibt deine Schwester da so fleißig?



Ach, Mia hat in drei Wochen Geburtstag. Das ist ihre „kleine“ Wunschliste, hihi!

Klein ist gut! Warum wünscht sie sich denn so viel?



Keine Ahnung ... Aber sag mal, was sitzt denn da auf ihren Schultern?



Meinst du das Glitzernde da?

Lara schaut genauer hin. Tatsächlich: Auf jeder Schulter von Mia sitzen **zwei kleine Wesen**. Beide schauen sich jetzt erschrocken zu Lara und Ben um.



Ihr könnt uns sehen? Das ist ja noch nie vorgekommen!



Wer ...?  
Was ...?!



Hallo! Wir sind zwei von Mias Elfen. Das ist ihre Wunsch-Elfe und ich bin ihre Grübel-Elfe.

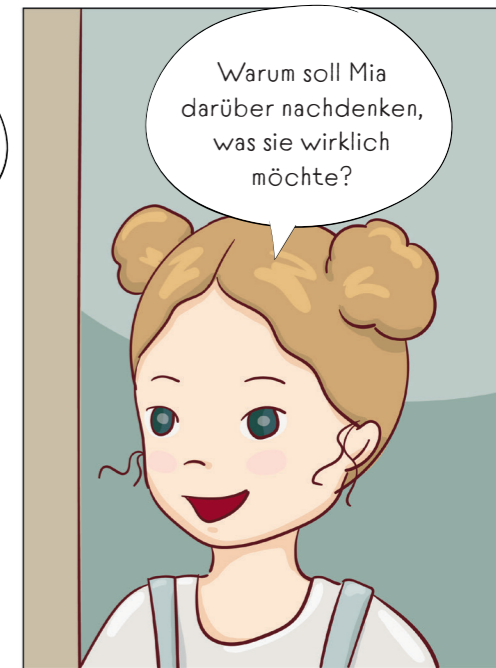
Okay ... hallo, ihr zwei! Ich bin Mias kleine Schwester und heiße Lara.

Ich bin Ben, der beste Freund von Lara. Sagt mal, warum seid ihr eigentlich hier?



Als Wunsch-Elfe helfe ich Mia, all die wunderbaren Sachen aufzuschreiben, die wir uns so wünschen. Hach, macht das Spaß!

Warum findet Mia neue Sachen so toll? Als Grübel-Elfe möchte ich, dass sie noch einmal darüber nachdenkt, was sie sich wirklich wünscht. Aber sie hört mir gerade nicht zu.



Warum soll Mia darüber nachdenken, was sie wirklich möchte?



Mia hat schon viele schöne Sachen. Und alles, was wir kaufen, muss ja irgendwo und irgendwie hergestellt werden. Einige Dinge finde ich unnötig ...



... und vielen Menschen und der Natur macht es Probleme, dass wir so viel kaufen.



Das ist so, weil ...

Plötzlich verblassen die Elfen.



Mia hat die Kopfhörer abgenommen und dreht sich um.

Habt ihr mich erschreckt!  
Was ist los?

Ähm ... also ...  
Da waren eben zwei ... Ach, egal.

Können wir uns mal kurz deine Wunschliste anschauen?

Lara schnappt sich die Liste.



Na, dann lass uns mal herausfinden:

**Wie werden die Dinge hergestellt, die sich Mia wünscht?** Und woher kommen sie? Vielleicht verstehen wir dann, was die Grübel-Elfe sagen wollte.

## WUNSCHLISTE

- T-Shirt von **WOW!**  
in Blau und Rot
- Zauber-Drachen-Figuren  
Nr. 555, 556 und 557
- Jeans von Trendy ⚡
- Die Chroniken der Zauber-Drachen:  
Band 8,9 und 10
- Eine schicke neue Tasche

Am nächsten Tag gehen Lara und Ben in **ein Einkaufszentrum** in der Stadt. Dort suchen sie die Dinge, die auf Mias Wunschliste stehen.

### WOHER KOMMEN DIE DINGE, DIE WIR UNS KAUFEN?



„Made in“ heißt doch „hergestellt in“. Die Sachen kommen also aus anderen Ländern.

Ben weiß, dass China ein Land ist, das sehr weit von Deutschland entfernt liegt. Lara weiß, dass „India“ auf Deutsch „Indien“ heißt. Aber wo genau liegt das noch mal? Und wo ist Bangladesch? Und was ist überhaupt **Polyester**? Das wollen die beiden gleich zu Hause herausfinden.



#### MACH MIT!

Kannst du Lara und Ben helfen? Schnapp dir eine Weltkarte oder einen Globus und schau nach, wo die die drei Länder liegen.



Lara und Ben verlassen das Einkaufszentrum. Vor dem Eingang sehen sie eine große **Menge von Menschen, die Schilder in die Höhe halten**. Lara und Ben lesen, was auf den Schildern steht.



Huch! Die Menschen sind ja gegen „WOW!“. Von der Marke ist doch das T-Shirt, das Mia sich wünscht.

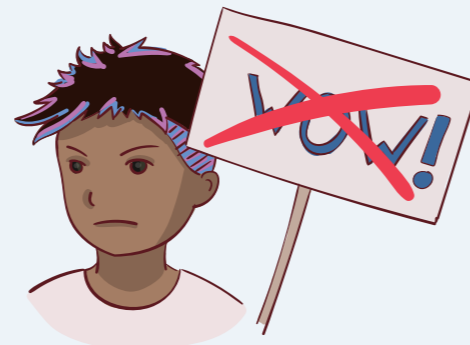
Lara spricht einen jungen Mann in der Menge an. Er heißt Chris und erklärt Lara und Ben, dass er und die anderen demonstrieren. Sie haben sich versammelt, um auf die Probleme aufmerksam zu machen, die unser **Konsum** verursacht.



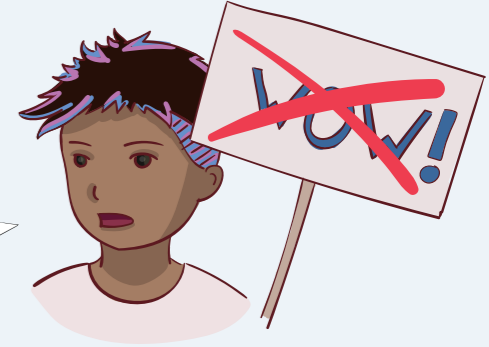
### WÖRTERBUCH

Was ist **Konsum**? All das, was Menschen benutzen oder verbrauchen, wird als Konsum bezeichnet. Dazu gehören zum Beispiel das tägliche Essen und Trinken, Kleidung, Spielsachen, Bücher oder technische Geräte. Auch ein Besuch im Freizeitpark ist Konsum oder die Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. „Konsumieren“ bedeutet verbrauchen und „Konsument“ ist ein anderes Wort für Verbraucher.

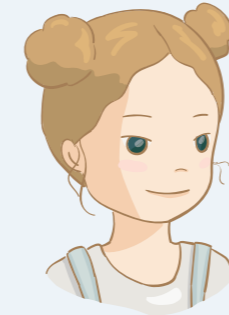
Was habt ihr denn gegen „WOW!“. Was gibt es für Probleme?



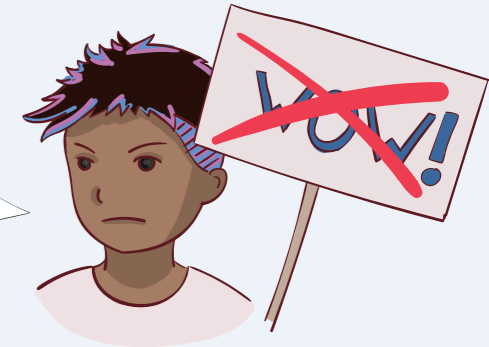
Die Marke „WOW!“ stellt sogenannte **Fast Fashion** her. So nennt man **Kleidung, die sehr schnell und billig hergestellt wird**, damit davon mehr verkauft werden kann. Die Sachen halten nicht lange. Deswegen werden sie schnell weggeworfen und dann wieder neu gekauft.



Wir Kinder wachsen ja noch und brauchen öfter neue Größen. Aber Erwachsene brauchen eigentlich nicht ständig neue Klamotten.



Genau. Aber leider kaufen viele Menschen Fast Fashion, weil sie so günstig ist.



Aber wie können diese Sachen denn so viel weniger kosten als andere Kleidung, die es zu kaufen gibt?



Das geht nur, indem die Kleidung in Ländern hergestellt wird, in denen die Menschen für wenig Geld arbeiten müssen. **Darunter leiden die Menschen dort. Auch für die Natur ist die Herstellung schädlich:** Die Sachen werden aus billigem Material wie der Kunstfaser Polyester gemacht. Das ist nichts anderes als Plastik!



Wirklich? Kleidung aus Plastik? Das klingt gar nicht gut. Ben, dazu müssen wir unbedingt mehr herausfinden!



### MACH MIT!

Schau doch mal auf die Zettel in deiner Kleidung. Aus welchen Fasern besteht sie?

**Das sind häufige Plastik-Kunstfasern:** Polyester, Elastan oder Lycra, Polyacryl und Polyamid. Auch in Baumwollmischgewebe kann Plastik enthalten sein.



Zurück bei Lara suchen Lara und Ben im Internet **mithilfe einer Kindersuchmaschine** nach „Fast Fashion“. Die Suchergebnisse führen sie zu verschiedenen Online-Artikeln, die sie lesen. Sie sammeln die wichtigsten Informationen daraus **auf einer Pinnwand**.

Fangen wir einmal an:  
Woher kommt Plastik überhaupt?  
Und wie wird daraus  
Kleidung gemacht?



### LOGBUCH

Wo würdest du nachschauen, um Antworten auf Laras Fragen zu bekommen? Oder wen könntest du fragen? Schreibe deine Ideen hier auf:

---



---



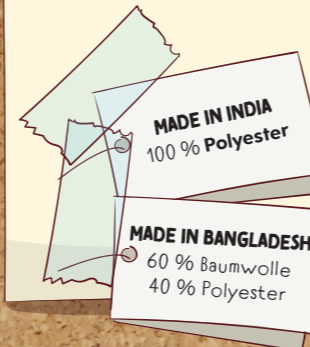
---

## WIE WIRD FAST FASHION HERGESTELLT?



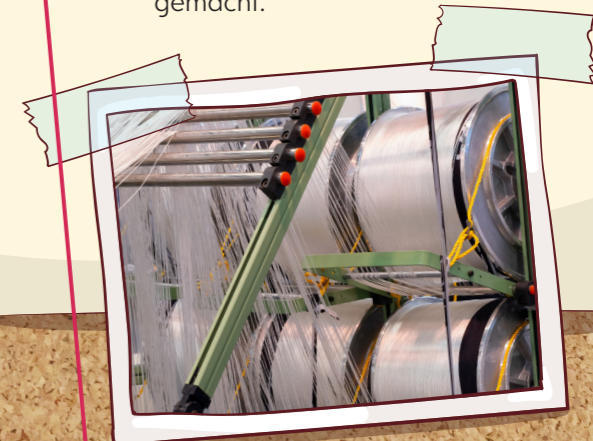
### ERDÖL WIRD TIEF AUS DER ERDE GEHOLT.

Plastik wird aus Erdöl hergestellt. Schon bei der Förderung von Erdöl wird **die Natur verschmutzt**. In vielen weiteren Schritten wird daraus in Fabriken Plastik gewonnen, der häufigste Grundstoff für Kunstfasern.



### HERSTELLUNG DER KUNSTFASERN IN FABRIKEN.

Bei der Herstellung der Kunstfasern wird **viel Wasser verschmutzt** und es entstehen **umweltschädliche Abgase**. Aus den Plastik-Kunstfasern werden anschließend Stoffbahnen gemacht.



### DIE KUNSTFASERN BEKOMMEN FARBE.

Die Stoffbahnen werden gefärbt. Dafür werden oft **giftige Mittel** verwendet. Das ist schlecht für die Natur und die Gesundheit der Menschen, die damit arbeiten.

Das giftige Abwasser fließt aus den Fabriken in die Flüsse. Es färbt das Wasser der Flüsse in den Farben, die gerade in Mode sind.







### RÄTSEL

Kannst du Lara und Ben helfen, die Informationen in die richtige Reihenfolge zu bringen? Zeichne den roten Faden weiter.

Die Lösung kannst du auf Seite 30 nachlesen.



### DIE KLEIDUNG LIEGT AUF DEM MÜLL.

Es entstehen riesige Müllberge, weil Menschen so viel Kleidung kaufen und wegwerfen.



Polyester zerfällt erst nach etwa **500 JAHREN!**



### DIE KLEIDUNG WIRD ZU DEN VERKAUFLÄDEN GEBRACHT.

Weil Fast Fashion in weit entfernten Ländern hergestellt wird, muss sie lange Wege zurücklegen, damit wir sie im Laden kaufen können. Die **langen Transportwege** schaden der Umwelt, denn dabei entstehen viele umweltschädliche Abgase.



### RÄTSEL

Für ein T-Shirt, das bei uns 19 Euro kostet, bekommt Näherin Shila 10 Cent. Wie viele T-Shirts muss sie im Monat nähen, um auf ihren Monatslohn von 85 Euro zu kommen?

Lösung: \_\_\_\_\_

Die Lösung kannst du auf Seite 30 nachlesen.



### DIE KLEIDUNG WIRD HERGESTELLT.

Aus den gefärbten Stoffbahnen wird die Kleidung genäht. Die Menschen in den Fabriken müssen **sehr viel arbeiten** und verdienen trotzdem **wenig Geld**. Die Kleidung wird dann in Einkaufsläden auf der ganzen Welt gebracht.

Shila, Näherin in Bangladesch: „Ich arbeite elf Stunden am Tag an sechs Tagen in der Woche. Dafür bekomme ich 85 Euro im Monat. Das reicht nicht für Wohnen und Essen. Urlaubstage habe ich keine. Krank darf ich nicht werden, denn dann bekomme ich gar kein Geld.“



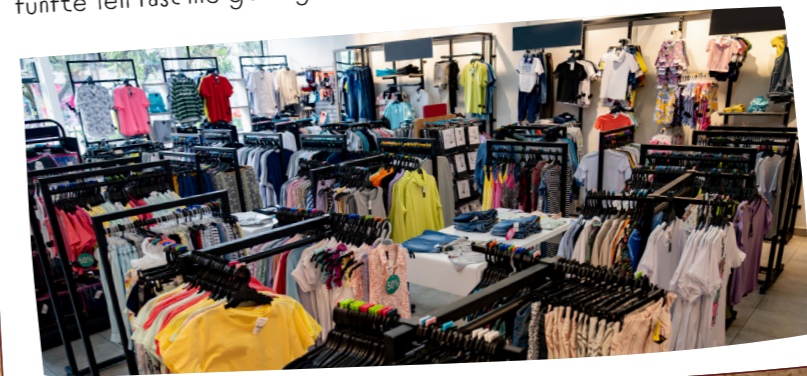
### DIE KLEIDUNG WIRD GENUTZT UND GEWASCHEN.

Die Kleidung, die wir tragen, muss ab und zu gewaschen werden. Bei Kleidung aus Kunstfasern kommt dabei **Mikroplastik ins Wasser**. Das sind winzige Plastikteilchen, die sich beim Waschen von den Fasern ablösen. Sie fließen dann mit dem Wasser ins Meer und **schaden den Meerestieren und Menschen**. Da Fast Fashion nicht lange hält, wird die Kleidung oft nur kurz getragen und dann weggeworfen.



### DIE KLEIDUNG WIRD VERKAUFT.

Im Durchschnitt kauft jeder Mensch in Deutschland jedes Jahr 60 Kleidungsstücke. Jeder Erwachsene hat etwa 87 Anziehsachen im Kleiderschrank (ohne Unterwäsche und Socken). Davon wird jedes fünfte Teil fast nie getragen.



### LOGBUCH

Zähl doch mal! Wie viele Anziehsachen hast du im Schrank? Und welche davon trägst du (fast) nie?

Ich habe \_\_\_\_\_ Sachen, davon trage ich \_\_\_\_\_ häufig und \_\_\_\_\_ fast nie.





Okay, das habe ich jetzt verstanden: Bei der Herstellung von Fast Fashion wird keine Rücksicht auf die Natur und die arbeitenden Menschen genommen.

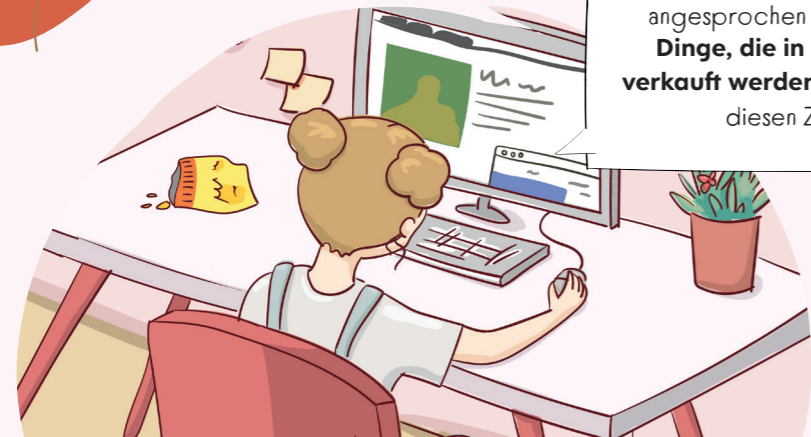


Gut, dass ich nicht so viele Klamotten brauche.

Und weil diese Kleidung so billig ist, können wir viel davon kaufen. Gleichzeitig werfen wir immer mehr Kleidungsstücke weg und verursachen dadurch jede Menge Müll.



Eins steht fest: Die Probleme, die die Grübel-Elfe angesprochen hat, gibt es nicht nur bei Fast Fashion. **Alle Dinge, die in großen Mengen hergestellt und billig verkauft werden, verursachen Probleme.** Schau dir einmal diesen Zeitungsartikel über **Spielzeug** an.



Billiges Spielzeug und billige Kleidung verursachen also dieselben Probleme!



### DIE PLASTIKFLUT IM KINDERZIMMER

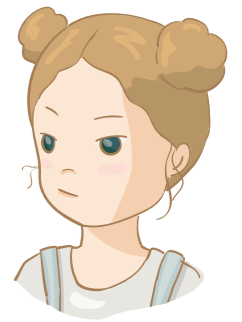
Unser Spielzeug kommt zu 80 Prozent aus sehr weit entfernten Ländern. Die Menschen verdienen dort viel weniger Geld als in Deutschland. Ein Großteil des Spielzeugs ist aus Plastik. Es wird billig und unter schlechten Arbeitsbedingungen produziert. Das betrifft Kuscheltiere, Spielzeugautos, Puppen, Figuren, Fußbälle und vieles mehr. Oft ist das Spielzeug schlecht verarbeitet, geht schnell kaputt und landet dann im Müll.



### LOGBUCH

Mach bei dir den **Spielzeug-Check!** Schau dich einmal in deinem Zimmer um und schreibe auf, was du schon hast. Überlege auch, was du dir wünschst.

Woher weiß ich, wann ich genug Spielzeug habe ...?



### MEIN SPIELZEUG-CHECK

#### DAS HABE ICH SCHON

#### DAS WÜNSCHE ICH MIR NOCH

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Umkreise **rot**, was du sehr selten benutzt.

Umkreise **grün**, womit du oft spielst.



### SCHON GEWUSST?

Warum werden die allermeisten Dinge auf der Welt aus **Plastik** hergestellt? Plastik ist leicht formbar, günstig und extrem langlebig. Weil es so vielseitig ist, kommt Plastik so gut wie überall zum Einsatz. Das heißt bei fast allen Produkten und auch deren Verpackungen. Plastik wird in Chemie-Fabriken aus Erdöl und einigen Zusatzstoffen gemacht.



Lara und Ben sind erstaunt, welche Probleme mit den Dingen verbunden sind, die wir uns kaufen können. Sie möchten nun lieber einmal Mia fragen, ob sie die Sachen von ihrer Wunschliste wirklich braucht. Mias Zimmertür steht offen. **Lara und Ben werfen einen Blick in ihr Zimmer.**



Mia? Ich glaube, sie ist nicht da. Deine Schwester ist ja genauso unordentlich wie du. Das liegt wohl in der Familie, hihi.

Echt? Na egal. Ich frage mich eher: **Warum wünschen und kaufen sich Menschen Dinge, die sie nicht brauchen?** Mia hat doch schon so viel!

Plötzlich erscheinen die Elfen wieder.



### RÄTSEL

Warum wünscht sich Mia noch mehr von dem, was sie sowieso schon hat? Finde im Streitgespräch der beiden Elfen auf der nächsten Seite **Gründe für Mias Wünsche** und notiere sie hier.

**Überlege:** Welche Gründe überzeugen dich? Was sind für dich keine guten Gründe?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Gründe Mias Wunsch-Elfe nennt, kannst du auf Seite 30 nachlesen.

## DER ELFEN-STREIT



Warum braucht sie neue T-Shirts? Sie hat doch schon so viele! Und sie zieht nur fünf davon an.



Zu klein. Kaputt. Und die meisten davon sind echt nicht mehr im Trend. Die traut sie sich nicht mehr anzuziehen. Die neuen T-Shirts sind außerdem sooo schön!



Was gerade angesagt ist, kann Mia doch selbst bestimmen!?



Nein, was gerade cool ist, sagt ihre Lieblings-Mode-Influencerin. Sie ist Mias Vorbild. Und sie empfiehlt die zwei T-Shirts in genau diesen Farben. Die sind außerdem ganz billig. Die muss sie einfach haben!



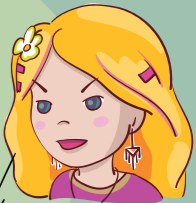
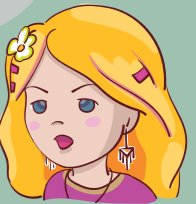
Nix muss sie! Man muss doch nicht alles mitmachen. Auch nicht, wenn es so wenig kostet. Und was ist mit den Drachen? Warum NOCH eine Figur?

Das ist doch für ihre Sammlung! Die drei Figuren hat sie noch nicht. Die haben wir gestern im Fernsehen gesehen!



### WÖRTERBUCH

**Influencerin** oder **Influencer**: So nennt man Menschen, die im Internet Dinge teilen, die andere Menschen interessieren. Sie zeigen beispielsweise Fotos oder Videos von Sachen, die sie gut finden. Das können Videospiele, Essen, Mode oder anderes sein. Dadurch haben sie Einfluss auf Wünsche und Entscheidungen von den Menschen, die sich ihre Beiträge ansehen. „Influencer“ ist englisch und heißt übersetzt „Beeinflusser“.



Ach, die Werbung sagt doch immer, dass wir etwas unbedingt haben müssen. Aber es muss doch nicht jeder alles haben.

Ja, aber dann ist Mia die Sammel-Meisterin in ihrer Zauber-Drachen-Gruppe! Ihre Freunde werden staunen.

Pff, das ist doch nicht so wichtig. Sie hat schon so viel Taschengeld für diese Sammlung ausgegeben! Warum denkt sie denn nicht einmal nach, bevor sie ihre Wünsche aufschreibt?

Die Elfen verschwinden, als Mia auftaucht.

**PLOPP**

**PLOPP**

Lara, ich hab dir schon hundertmal gesagt, dass mein Zimmer tabu ist!







### LOGBUCH

Vielleicht ist es dir auch schon einmal so gegangen: Du möchtest etwas haben, das du in der Werbung gesehen hast. Oder du wünschst dir etwas, obwohl du genug davon besitzt. Überlege einmal: **Was wünschst du dir? Und warum?**

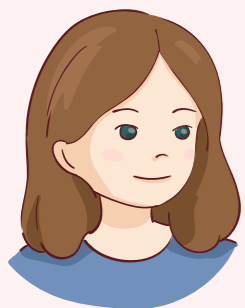
---

---

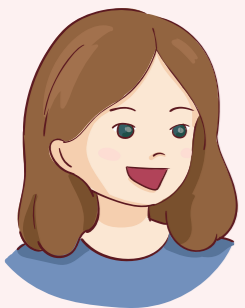
---

Sprich doch auch mit deinen Freunden und deiner Familie darüber.

Mia möchte eigentlich nicht, dass Lara und Ben in ihr Zimmer schauen. Aber dann erzählen die beiden von den Problemen, die Fast Fashion und unser Konsum verursachen. Das betrifft auch ihre Geburtstagswünsche. **Mia kommt ins Grübeln.**



Hm ... Na gut. Ich brauche nicht wirklich zwei neue T-Shirts. Ich dachte nur, weil die so günstig sind, kann ich gleich zwei bekommen. Aber das rote hätte ich wirklich gern. Die Drachenfigur Nr. 555 möchte ich auch unbedingt, die ist so cool. Die anderen beiden Figuren kann ich mir leihen oder eintauschen, denn ich habe auch welche doppelt.



Und was all meine anderen Wünsche angeht – also da bin ich sicher, dass euch was einfällt. Überrascht mich einfach! Es ist ja schließlich mein Geburtstag.

Schaffen wir!!!



Hm, okay, und was genau soll das sein?

Lass uns jemanden fragen, der sich damit auskennt.



Wie können Lara und Ben die Wünsche von Mia erfüllen, ohne alles neu zu kaufen? Plötzlich macht es wieder „plopp“ und ein glitzernder Zettel fliegt durch die Luft. **Das ist eine Nachricht von der Grübel-Elfe!**



Ich habe einen Tipp für euch!



### RÄTSEL

Löse das Bilderrätsel, um den Hinweis der Elfe zu entschlüsseln.



~~T~~ + HAL



~~FETTI~~



PPE



~~AUS~~

Lösung: \_\_\_\_\_

Die Lösung kannst du auf Seite 30 nachlesen.

Lara und Ben wollen herausfinden, was der Hinweis der Elfe bedeutet. Im Internet finden sie die Telefonnummer vom **VerbraucherService Bayern**. Sie verabreden sich zu einem **Telefonat mit Frau Leidemann**, die dort arbeitet und sich mit dem Thema Kleidung auskennt.



Hallo Frau Leidemann! Können Sie uns helfen? Meine Schwester Mia wünscht sich zum Geburtstag Billigmode und Plastik-Figuren. Wir haben aber herausgefunden, dass es gar nicht gut ist, wenn wir viel davon kaufen.

Die Grübel-Elfe von Mia hat uns diesen Tipp gegeben: Nachhaltiger Konsum. Was heißt das denn?

Huch, eine Elfe ...? Aber sie hat recht: Nachhaltiger Konsum bedeutet, dass wir **Kaufentscheidungen treffen, die gut für die Menschen und die Natur sind**. Das fängt damit an, dass wir uns fragen: **Brauche ich das wirklich?**



**Aber woher weiß ich, was ich wirklich brauche?**

Schau auf jeden Fall immer erst, was du schon besitzt. Du kannst dich auch fragen, wie oft du den neuen Gegenstand benutzen würdest. Oder du wartest eine Weile. Manchmal stellt man fest, dass man sich eine Sache etwas später gar nicht mehr wünscht.



Und wenn ich es echt gerne haben möchte? **Was kann ich beim Kaufen anders machen?**

Dann frage dich zuerst, ob du es wirklich neu kaufen musst. Zum Beispiel kann ein kaputtes Spielzeug **repariert** werden. Oder **du machst etwas Neues selbst**, beispielsweise eine schicke Tasche aus einem alten T-Shirt. Vielleicht kannst du auch etwas von anderen nutzen? Dann kannst du es **leihen, tauschen oder gebraucht kaufen**.



Und wenn ich es wirklich neu kaufen muss?

Dann **informiere dich über das, was du kaufen möchtest**. Wird bei der Herstellung auf die Menschen und die Natur geachtet? Wird es so hergestellt, dass es lange hält?



Das versuche ich immer und gebe darauf acht, es möglichst lange zu nutzen.

Gut so. Denkt daran: **Weniger ist mehr!** Das ist nicht nur bei Kleidung oder Plastikspielzeug so, sondern auch bei allem anderen, wie Süßigkeiten, Technik, Handyspielen und so weiter. Übrigens gibt es Schulen in Bayern, die bei der Aktion „Partnerschule Verbraucherbildung“ mitmachen. Diese können euch sicher auch noch Tipps geben.



Vielen Dank, Frau Leidemann!



### SCHON GEWUSST?

**Gütesiegel** geben dir Informationen darüber, wie Dinge hergestellt werden. Zum Beispiel das Fairtrade-Zeichen. „Fairtrade“ ist englisch und bedeutet „gerechter Handel“. Bei der Herstellung von Dingen mit diesem Zeichen werden die Menschen gerecht bezahlt und behandelt. Auch auf die Natur wird geachtet. Mehr Informationen zu Gütesiegeln findest du auf unserer Website [lara-und-ben.de](http://lara-und-ben.de).



Also: **Nachhaltiger Konsum bedeutet, sich seine Kaufentscheidungen gut zu überlegen.**



Und weniger Konsum ist mehr Schutz für die Umwelt! Und mehr Geld für unsere Sparschweine, hihi.



### RÄTSEL

Was könntest du tun, anstatt Dinge neu zu kaufen? Verbinde die Begriffe mit der richtigen Zeichnung.

Die Lösung kannst du auf Seite 30 nachlesen.



LEIHEN



GEBRAUCHT KAUFEN



TAUSCHEN



SELBER MACHEN

REPARIEREN







### MACH MIT!

Schaue auf Seite 13 beim Spielzeug-Check nach, was du aufgeschrieben hast. Nimm dir einen Spielzeugwunsch heraus und schreibe ihn auf. Beantworte dann die Fragen. Wo landest du?

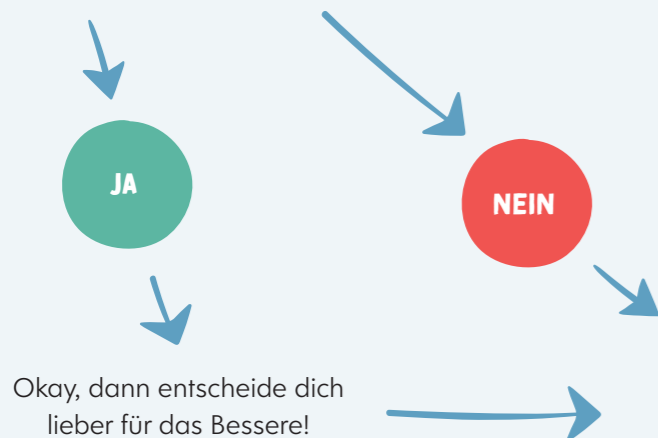
### BRAUCHE ICH DAS WIRKLICH?

- Fehlt es mir tatsächlich?
- Werde ich es oft und lange nutzen?
- Brauche ich es, um zufrieden zu sein?



### GIBT ES ETWAS ÄHNLICHES, DAS BESSER IST?

- Finde ich etwas, das besser hergestellt wurde und länger hält?
- Finde ich zum Beispiel etwas mit einem Gütesiegel?
- Vielleicht lohnt es sich, dafür mehr Geld auszugeben?



### TIPP

Wenn du dir dein Wunsch-Spielzeug kaufst, dann versuche, es möglichst lange zu nutzen. Wenn du es nicht mehr brauchst, verkaufe es wieder oder schenke es jemandem, der sich darüber freut!



Leider scheint das Produkt nicht so gut zu sein.



### VIEL SPAß MIT DEM KAUF!

Das kannst du machen, wenn du es irgendwann nicht mehr brauchst:

---



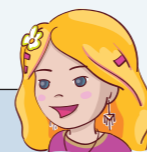
---



---



---

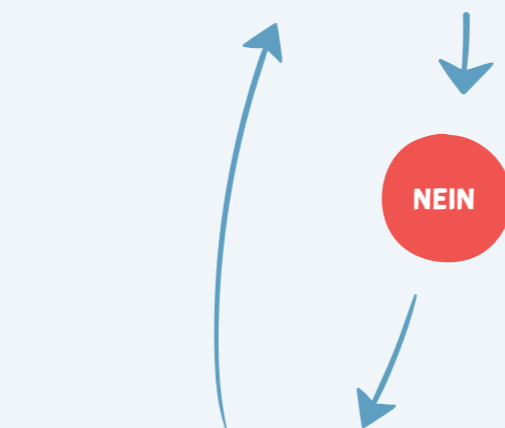


### KANN ICH ETWAS VORHANDENES VON MIR NUTZEN?

- Habe ich schon etwas Ähnliches, was ich genauso gut nutzen kann?
- Kann ich etwas reparieren?
- Kann ich es selbst machen?

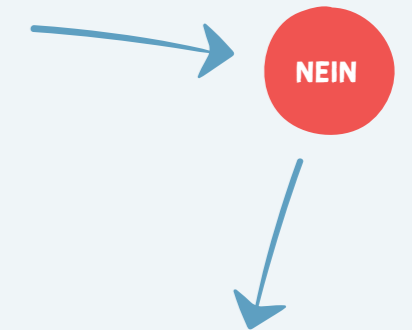


### HABE ICH MICH DARÜBER INFORMIERT, WO UND WIE ES HERGESTELLT WIRD?



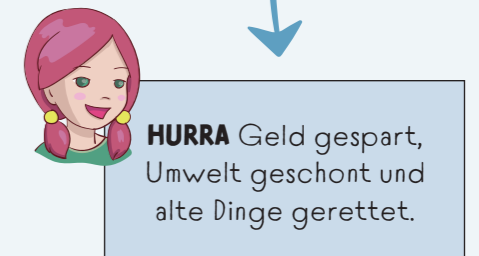
### WAS KANN ICH DARÜBER HERAUSFINDEN?

- Gibt es ein Schild mit Informationen, wo es herkommt und woraus es besteht?
- Kommt es von sehr weit weg und wurde dort sehr günstig hergestellt?
- Finde ich Informationen im Internet, wenn ich die Marke und Fragen zur Herstellung eingebe?



### KANN ICH ETWAS VORHANDENES VON ANDEREN NUTZEN?

- Kann ich es zum Beispiel
- leihen?
  - tauschen?
  - secondhand kaufen?



### TIPP

- Hier kann ich mich auch informieren:
- VerbraucherService Bayern
  - Verbraucherzentrale Bayern
  - Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum
  - Stiftung Warentest

Lara und Ben haben im Gespräch mit Frau Leidemann von den **Partnerschulen Verbraucherbildung** erfahren. In so einer Schule haben sie sich mit dem **Schüler Thilo verabredet**. Er ist dort in der 4. Klasse und erklärt Lara und Ben, was es an seiner Schule Besonderes gibt.

Schön, dass ihr da seid. Hier an meiner Schule setzen wir voll auf nachhaltigen Konsum. Wir achten darauf, mit allen Dingen sorgsam umzugehen. Alles, was wir dazu wissen müssen, finden wir gemeinsam in Projekten heraus.

Das ist toll. Wissen ist auch wichtig, um gute Entscheidungen beim Einkaufen treffen zu können.

Genau. Außerdem machen wir ganz viel selbst. Wir haben schon aus Verpackungen etwas Nützliches gebaut. Zum Beispiel das Vogelhäuschen, das über euch hängt. Das war einmal ein alter Milchkarton.

Und hier im Schulgarten bauen wir zusammen Gemüse an und ernten es, wenn es so weit ist.



Hier im Regal stehen Bücher und Spielzeuge, die getauscht werden können. Man kann sich einfach etwas nehmen und etwas anderes reinstellen, was man selbst nicht mehr braucht. Außerdem veranstalten wir Flohmärkte an der Schule.

Unser Schulesen wird übrigens zum Teil aus Lebensmitteln gemacht, die nicht verkauft werden können, obwohl sie vollkommen in Ordnung sind. Zum Beispiel zu krumme Karotten. Diese Lebensmittel müssen also nicht weggeworfen werden.



Bei unseren Schulmaterialien achten wir darauf, dass sie möglichst nicht aus Plastik sind.

Super, das schont die Umwelt.



### MACH MIT!

Habt auch ihr Lust, mit eurer Schule „Partnerschule Verbraucherbildung Bayern“ zu werden und spannende Projekte umzusetzen? Dann spricht eure Lehrerin oder euren Lehrer darauf an. Auf der Website des VerbraucherService Bayern gibt es alle Informationen zur Teilnahme: [partnerschule-bayern.de](https://partnerschule-bayern.de).





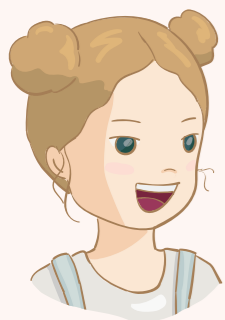
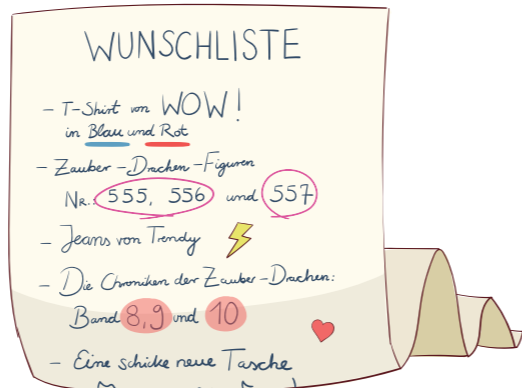
Lara und Ben wissen nun einiges darüber, wie nachhaltiger Konsum funktioniert. Sie haben sich mit **Laras Familie** Mias Wunschliste noch einmal angeschaut und besprochen, wie sie **Mias Wünsche erfüllen können, ohne zu viel neu zu kaufen.**



**LOGBUCH**

Wie können Laras Familie und Ben Mias Wünsche erfüllen, ohne viele neue Dinge zu kaufen? Finde nachhaltige Geschenke für Mia und schreibe sie in die Sprechblasen. Sicher hast du jede Menge Ideen. Auf die kommt es an, denn falsche Antworten gibt es hier nicht.

**SELBER MACHEN**    **TAUSCHEN**    **REPARIEREN**  
**LEIHEN**    **GEBRAUCHT KAUFEN**



Statt

---

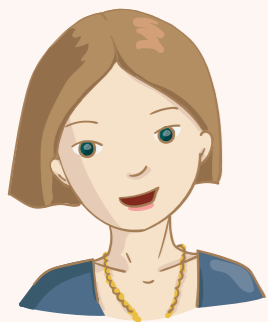


---



---

Toll




---



---



---

Und das rote Shirt kaufe ich Mia gebraucht im Internet.

Außerdem

---



---



---



Ich

---



---



---



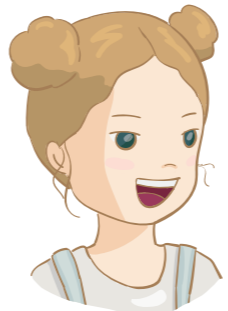

---



---



---



Und ich schenke ihr einen Ausflug mit der ganzen Familie zum Picknicken!



**TIPP**

Kennst du dich jetzt schon gut aus mit nachhaltigem Konsum? Dann spiel doch mal das Quiz auf unserer Website [lara-und-ben.de](http://lara-und-ben.de).

# IDEEN FÜR DEIN UPCYCLING-PROJEKT



## MACH MIT!

Auf der Suche nach Ideen haben Lara und Ben auch viele Anleitungen gefunden, was man alles aus alten Klamotten und anderen aussortierten Dingen machen kann. Ein paar Ideen probieren sie gleich aus.



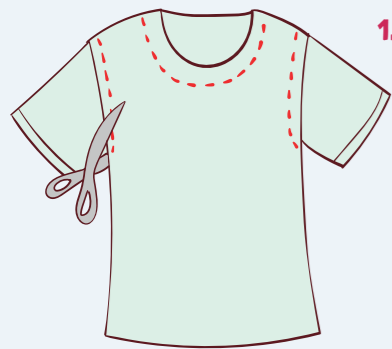
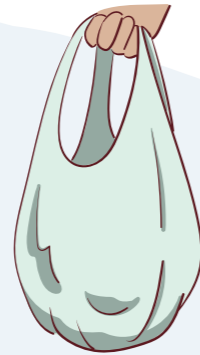
## WÖRTERBUCH

**Upcycling** ist ein bisschen wie zaubern: Alte Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, verändern wir so, dass sie zu etwas Neuem und Besonderem werden.

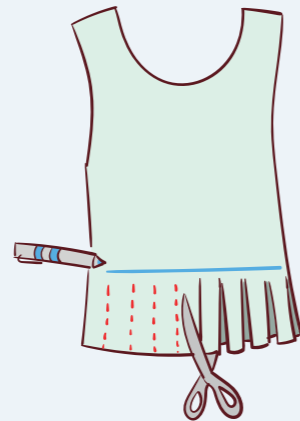
### DEINE NEUE TASCHE AUS EINEM ALTEN SHIRT

#### Du brauchst:

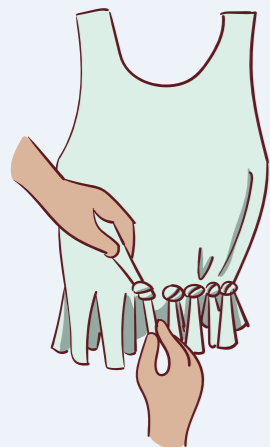
- ein altes T-Shirt
- eine Schere
- ein Maßband oder Lineal



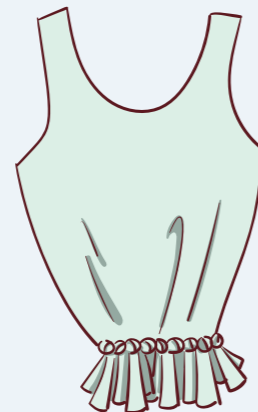
1. Drehe das T-Shirt nach innen. Schneide den Kragen und die Ärmel ab.



2. Miss dann 10 Zentimeter vom unteren Rand des T-Shirts nach oben ab. Dort zeichnest du eine Linie. Schneide den Stoff bis zur Linie in etwa 1 Zentimeter dicke Streifen – erst an der Vorderseite, dann an der Hinterseite. Zum Schluss schneidest du noch die beiden Seitennähte ein. Wichtig: Vorn und hinten müssen es gleich viele Streifen sein!



3. Lege das Shirt wieder gerade vor dich und verknote nun alle übereinanderliegenden Stoffstreifen fest miteinander.

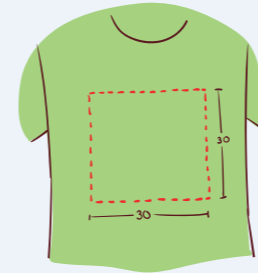


4. Als Letztes stülpst du das Shirt wieder nach außen um. Fertig ist die Tasche! Fällt dir etwas ein, um sie noch zu verschönern?

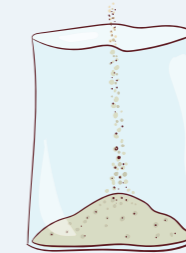
### SCHLEUDERBALL – DEIN SELBST GEBAUTES WURFSPIEL

#### Du brauchst:

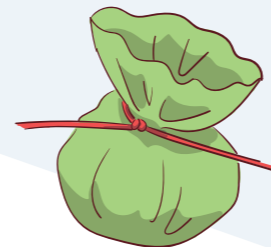
- ein altes Shirt
- ein Maßband
- eine feste Schnur
- lange bunte Stoffreste oder Geschenkbänder
- eine kleine Papier- oder Plastiktüte
- etwas Sand



1. Miss ein Quadrat mit etwa 30 mal 30 Zentimetern Größe aus, zeichne es ein und schneide es aus dem Stoff heraus.



2. Fülle drei Hände Sand in eine kleine Tüte und drehe sie oben zu. Binde dann die Tüte mit etwas Schnur zu und mache einen festen Knoten, damit kein Sand herausrieseln kann. Schneide dann alles Überschüssige von der Tüte ab.



3. Stelle die Sandtüte auf deinen Stoff und raffe ihn nach oben zusammen. Knote mit einer kleinen festen Schnur alles gut zu. Am besten machst du einen Doppelknoten.

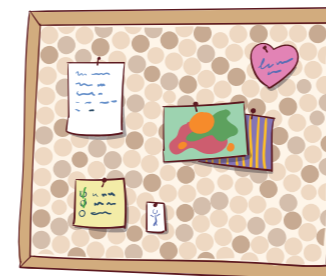


4. Binde jetzt die langen Stoffreste oder Geschenkbänder ringsherum an der Schnur fest. Befestige zusätzlich eine lange Schnur zum Schleudern – fertig!

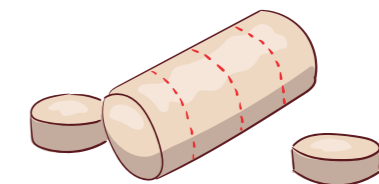
### DEINE KORK-PINNWAND FÜR ZU HAUSE

#### Du brauchst:

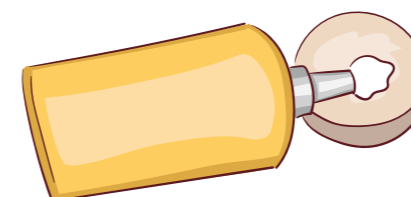
- einen großen Bilderrahmen (mit Rückwand, ohne Glas) oder ein dünnes Holzbrett
- viele, viele Korken
- ein scharfes Messer
- Klebstoff



1. Sammle genug Korken, bevor du startest! Umso größer dein Rahmen oder Brett ist, desto mehr Korken brauchst du.



2. Schneide zusammen mit deinen Eltern jeden Korken in vier Teile. Achte darauf, dass alle Teile möglichst gleich dick sind. Am besten halbiert du den Korken zuerst und halbiert dann noch mal die zwei entstandenen Teile.



3. Klebe danach die Korkenstücke dicht aneinander auf deine Fläche.

4. Lasse alles etwa vier Stunden trocken. Schon ist deine selbst gemachte Pinnwand fertig!



Einige Tage später feiert Mia endlich ihren **Geburtstag**.  
Sie freut sich riesig über ihre Geschenke.

Wow, das sind ja richtig  
viele Geschenke! Ich bin  
so gespannt, was ihr euch  
überlegt habt.

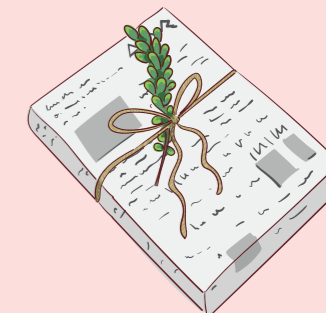
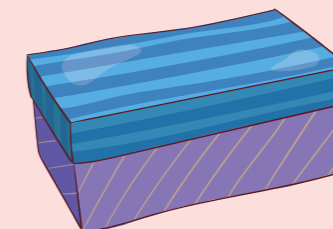
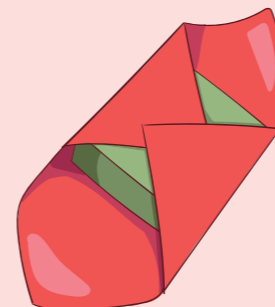
Lara und Ben freuen sich mit Mia und sind  
auch ein bisschen stolz auf ihre Ideen.

**PUFF**

#### MACH MIT!

So verpackst du deine Geschenke umweltfreundlich!

- Wenn du Geschenkpapier nimmst, nutze möglichst wenig Papier und Klebeband. Am umweltfreundlichsten ist dünnes, nicht beschichtetes Geschenkpapier mit wenig gedruckter Farbe. Noch besser sind Naturpapiere, zum Beispiel Graspapier.
- So sparst du Papier: Lege das Geschenk quer auf das Papier und falte die Ecken zur Mitte hin.
- Du kannst auch Tücher, Packpapier oder Altpapier zum Verpacken benutzen, zum Beispiel Zeitungen.
- Oder beklebe einen Schuhkarton mit bunten Papierresten und lege dein Geschenk hinein. Diese tolle Verpackung kannst du immer wieder verwenden.
- Verzieren kannst du dein Geschenk mit Blumen oder Zweigen sowie Bändern und Schleifen aus Filz, Kordel oder Papier.





## LOGBUCH

Hast du **Ideen für einen nachhaltigen Konsum** bekommen? Welche Vorschläge hast du für deine Wünsche oder für Geschenke an andere?

Das wünsche ich mir:

Und so geht es nachhaltig:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Das sind meine nachhaltigen Geschenkideen für andere:

_____
_____
_____
_____
_____



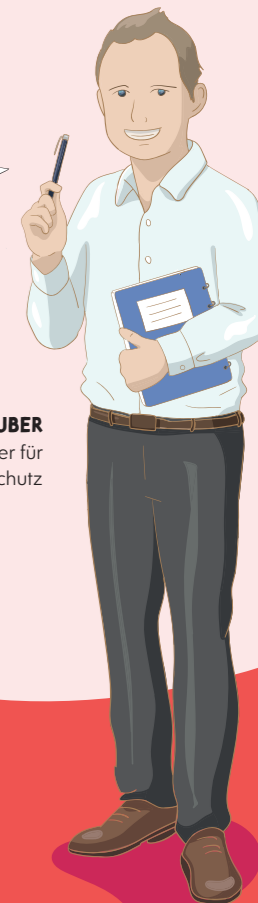
## LÖSUNGEN

**S. 10/11:** Roter Faden von türkiser Pinnwandnadel (Herstellung) zur lila Nadel (Transport), von dort zur orangen Nadel (Verkauf), von dort zur braunen Nadel (Nutzung), von dort zur rosa Nadel (Müll). **S. 11:** Shila muss 850 T-Shirts nähen. **S. 14:** Mias Wunsch-Elfe nennt beispielsweise folgende Gründe: zu kleine Größe oder Beschädigungen bei vorhandenen Sachen, Trends, das Gefühl, neue Dinge seien schöner, günstiger Preis, Beeinflussung durch Werbung (Fernsehen/Influencer), Vergrößerung der eigenen Sammlung, Anerkennung bei anderen. **S. 17:** nachhaltiger Konsum. **S. 19:** Reparieren/geflickte Hose, selber machen/selbst genähte Tasche, leihen/Bibliothek, tauschen/Sammelkarten, gebraucht kaufen/Flohmarkt

Ich hätte nicht gedacht, was für einen großen Einfluss unsere Wünsche auf die Erde und die Menschen haben. Jetzt weiß ich es! Es fühlt sich echt gut an, auf nachhaltigen Konsum zu achten.

Und es ist erstaunlich, auf welche Ideen wir kommen, wenn wir versuchen, nichts Neues zu kaufen.

Wir können alle etwas bewirken, mach mit! Wenn du uns von deinen Ideen erzählen möchtest oder noch Fragen zu nachhaltigem Konsum hast, dann schreibe uns an **LARAundBEN@stmuv.bayern.de** oder schau vorbei auf **lara-und-ben.de**.



**THORSTEN GLAUBER**  
Bayerischer Staatsminister für Umwelt und Verbraucherschutz

Mach mit!  
Sammle Punkte auf  
**ANTOLIN.DE**

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz  
Rosenkavalierplatz 2, 81925 München

Internet: [www.lara-und-ben.de](http://www.lara-und-ben.de)

E-Mail: [LARAundBEN@stmuv.bayern.de](mailto:LARAundBEN@stmuv.bayern.de)

Gestaltung: cobra youth communications GmbH,  
[www.cobrayouth.de](http://www.cobrayouth.de)

Druck: Aumüller Druck GmbH & Co. KG,  
[www.aumueller-druck.de](http://www.aumueller-druck.de)

Stand: September 2024

© StMUV, alle Rechte vorbehalten

Gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

Bildnachweise (v. l. n. r. und v. o. n. u.):

- S. 9: iStock.com/Matveev\_Aleksandr, Gigie Cruz-Sy/Greenpeace
- S. 10: iStock.com/vchal, iStock.com/lakshmiPrasad S
- S. 10/11: iStock.com/pcess609
- S. 11: iStock.com/SHansche, iStock.com/Hispanolistic
- S. 12: iStock.com/ViktoriiiaNovokhatska
- S. 13: iStock.com/Mike Harrington
- S. 19: Fairtrade International
- S. 22: iStock.com/GMVozd
- S. 23: privat



Ihr könnt diese Zeitschrift kostenlos bestellen unter [bestellen.bayern.de](http://bestellen.bayern.de).



Hallo, ich bin Lara.  
 Ich lebe in Bayern auf dem Land. Wir bauen auf unserem Hof selbst Obst und Gemüse an und müssen deswegen nicht alles einkaufen. Wir essen auch krumme Gurken oder verarbeiten matschige Äpfel, die im Laden längst aussortiert worden wären. Dass das „nachhaltiger Konsum“ ist, wird mir erst jetzt klar. Bei fast allem können wir durch clevere Entscheidungen die Umwelt schonen.



Servus. Ich bin Ben.  
 Wie ihr wisst, liebe ich meinen roten Pulli. Überhaupt brauche ich gar nicht so viel Kleidung. Ich wusste gar nicht, dass das gut für die Umwelt ist. Wenn ich mal einen neuen Pulli brauche, suche ich mir wieder einen, den ich super gern mag und der richtig lange hält.

Das Heft ist  
 für dich  
**KOSTENFREI**  
 zum Mitnehmen!



Eine Ausgabe von  
 Bayerisches Staatsministerium für  
 Umwelt und Verbraucherschutz



Diese Publikation wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Publikation nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Publikation zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die publizistische Verwertung der Veröffentlichung – auch von Teilen – wird jedoch ausdrücklich begrüßt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Herausgeber auf, der Sie – wenn möglich – mit digitalen Daten der Inhalte und bei der Beschaffung der Wiedergaberechte unterstützt. Diese Publikation wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

#BNE2030  
 #ESDfor2030

2023/2024  
**Nationale Auszeichnung**  
 Bildung für nachhaltige  
 Entwicklung

GEFÖRDERT VON



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Ministerium für  
Bildung und  
Kulturerbe



unesco  
Deutsche  
UNESCO-Kommission