

GESUNDE ERDE - GESUNDE MENSCHEN

Konzept für einen Aktions- und Informationsstand
zur planetaren Gesundheit



Impressum

Herausgeber:

Pädagogische Hochschule Heidelberg
Fakultät für Natur- und Gesellschaftswissenschaften
Prävention und Gesundheitsförderung
Keplerstraße 87
69120 Heidelberg
E-Mail: gefoe@ph-heidelberg.de

Autor:innen:

Lisa Paulsen
Lotte Schlimmer
Jianna Dilanas
Julia Kelz
Amelie Wagner
Jens Bucksch

Fotos:

Jianna Dilanas

Illustration Titelblatt:

Julia Kelz

Zitierhinweis:

Paulsen, L., Schlimmer, L., Dilanas, J., Kelz, J., Wagner, A. & Bucksch, J. (2025). *Gesunde Erde – Gesunde Menschen. Konzept für einen Aktions- und Informationsstand zur planetaren Gesundheit*. Heidelberg: Pädagogische Hochschule Heidelberg.

Ein großer Dank gilt den folgenden Einrichtungen für ihr Sponsoring für Gewinne für das Quizrad: BARMER Krankenkasse, Stadtwerke Heidelberg GmbH, Die Pflanzenschützer, Flowers4Bees e. V. / Deutschland blüht auf & Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V. (VEN) Regionalgruppe Rhein-Neckar

Heidelberg, Dezember 2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
1 Zielsetzung und Zielgruppen	2
2 Mögliche Aktionen am Stand	3
2.1 Klimawaage	3
2.2 What Do You Meme – Planetare Gesundheit-Edition	4
2.3 Quizrad „Planetare Gesundheit“	5
2.4 Mal- und Basteltisch.....	6
2.5 Kräuterwasser.....	7
2.6 Saisonales Obst und Gemüse	8
2.7 Informationsmaterialien.....	9
3 Ressourcen	10
3.1 Personalbedarf	10
3.2 Materialien zur Gesundheit und Wohlbefinden der Standbetreuenden.....	10
3.3 Allgemeine Standmaterialien	10
4 Planung und Ablauf	11
4.1 Aufgabenbereiche.....	11
4.2 Arbeitsschritte in chronologischer Reihenfolge.....	12
5 Hürden und Lösungsmöglichkeiten.....	14
5.1 Allgemeine Hürden und Lösungsmöglichkeiten.....	14
5.2 Aktionsspezifische Hürden und Lösungsmöglichkeiten	15
Anhang.....	17
Anhang 1: What Do You Meme	18
Anhang 2: Quizrad	20
Anhang 3: Informationsmaterialien	29
Anhang 4: Evaluationsbogen.....	31

Vorwort

Sehr geehrte Leser:innen,

das vorliegende Konzept für einen Aktions- und Informationsstand zum Thema *planetare Gesundheit* wurde aus Mitteln des Projekts Transfer Together des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) von der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg (Ansprechpartnerin: Josa Ramünke) und dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg (Ansprechpartnerin: Susanne Hering) entwickelt.

Das Konzept richtet sich an Fachkräfte, welche bereits über Fachwissen im Bereich der planetaren Gesundheit bzw. Klima, Nachhaltigkeit und Gesundheit verfügen und eine Wissensvermittlung sowie Sensibilisierung der Bevölkerung in diesem Themenfeld anstreben.

Im Rahmen des Transferprojekts war das Projektteam im Sommer 2025 mit einem Aktions- und Informationsstand bei verschiedenen kommunalen Festen vertreten. Das erarbeitete Standkonzept sowie die gesammelten Erfahrungen werden im Folgenden als Vorschlag, Inspiration und Arbeitshilfe für vergleichbare Vorhaben bereitgestellt.

Das Konzept besteht aus den folgenden Elementen, die auch die Gliederung dieser Broschüre widerspiegeln:

- Zielsetzung und Zielgruppen des Aktions- und Informationsstands
- Mögliche Aktionen am Stand
- Benötigte Ressourcen
- Planung und Ablauf
- Potenzielle Hürden und Lösungsmöglichkeiten bei der Durchführung
- Anhang mit weiterführenden Materialien

Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihren Einsatz zur Gesundheit und zum Wohlbefinden des Planeten und der Bevölkerung und wünschen Ihnen gutes Gelingen für Ihren Aktions- und Informationsstand!

Viel Erfolg!

Lisa Paulsen, Lotte Schlimmer, Jianna Dilanas, Julia Kelz, Amelie Wagner und Jens Bucksch
von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg



Aktions- und Informationsstand beim Lebendigen Neckar in Neckargemünd am 29.06.2025

1 Zielsetzung und Zielgruppen

Ziel des Aktions- und Informationsstands ist es, die Allgemeinbevölkerung für das Thema der planetaren Gesundheit zu sensibilisieren, sowie individuelle alltägliche und praxisnahe Handlungsmöglichkeiten zu vermitteln. Dabei sollen sowohl Aspekte der Klimaanpassung (Adaptation) als auch des Klimaschutzes (Mitigation) für die eigene Gesundheit angesprochen werden. Darüber hinaus soll ein breites Themenspektrum, z. B. Ernährung, Mobilität, Wohnen, Konsum usw., bedient werden, um möglichst viele individuelle Interessen wecken zu können. Mit dem Aktions- und Informationsstand wird eine niedrigschwellige, interaktive und dialogorientierte Vermittlung der Inhalte angestrebt. Um die heterogene Allgemeinbevölkerung, bspw. auf einem kommunalen Fest, adressat:innengerecht anzusprechen, wurde diese in die folgenden Zielgruppen unterteilt:

Kinder

Kinder wachsen bereits mit den vielfältigen Konsequenzen der Umweltkrisen in einer sich rasant verändernden Welt auf. Diese Generation wird am stärksten von den Folgen der Umweltkrisen betroffen und ihr Alltag davon geprägt sein. Kinder schon im jungen Alter dafür zu sensibilisieren, sowie Wissen und Handlungsmöglichkeiten zu vermitteln, kann eine wichtige Ressource für die Zukunft sein. Gleichzeitig ist zu berücksichtigen, dass Kinder in großem Maße in Abhängigkeit von ihrem sozialen Umfeld leben.

Jugendliche

Auch die Zukunft von Jugendlichen wird maßgeblich von den Konsequenzen der Umweltkrisen geprägt sein. Die Vermittlung konkreter Handlungsmöglichkeiten kann helfen, negativen Emotionen wie einem Gefühl der Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit oder auch Wut in Bezug auf die Umweltkrisen zu begegnen.

Erwachsene

Erwachsene können in ihrem Beruf, in ihrem sozialen Umfeld oder in der Politik eine große Verantwortung für die Umsetzung nachhaltiger Praktiken übernehmen. Durch gezielte Aufklärung über die planetare Gesundheit können nachhaltige Änderungen in politischen und gesellschaftlichen Strukturen angestoßen werden.

Senior:innen

Senior:innen gehören bereits jetzt zur Risikogruppe, die von den gesundheitlichen Gefahren der Umweltkrisen betroffen ist. Ihnen Adaptionsmaßnahmen zu vermitteln und über gesundheitliche Zusammenhänge aufzuklären, ist von hoher Relevanz. Zugänge zu Mitigationsmaßnahmen bieten bspw. nachhaltige Traditionen oder auch potenzielle Enkelkinder.

Familien


Die täglichen Entscheidungen in Familien haben oft direkte Auswirkungen auf die Umwelt, sei es beim Konsumverhalten oder im Energieverbrauch, und prägen langfristig die Lebensgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen. In Familien können gemeinschaftliche und umweltfreundliche Lebensstile entwickelt werden, um nachhaltig zu handeln.

Publikationen wie „Über Klima sprechen. Das Handbuch“, herausgegeben von klimafakten.de, können bei der wirkungsvollen Ansprache der Zielgruppen unterstützen.


2 Mögliche Aktionen am Stand

Im Folgenden werden verschiedene interaktive und kreative Aktionen vorgestellt, die bei kommunalen Veranstaltungen am Stand umgesetzt werden können.


2.1 Klimawaage

Klimawaage	
Primäre Zielgruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene • Jugendliche • Familien
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Verständnis der Klimawirkung von Alltagshandlungen • Anregung zur Diskussion über klimafreundliche Handlungsoptionen
Beschreibung	Die Klimawaage besteht aus einer Waage und mehreren Behältern, die mit Sand gefüllt sind. Das Gewicht der Behälter symbolisiert die jeweiligen CO ₂ -Emissionen, die mit Maßnahmen in verschiedenen Lebensbereichen eingespart werden können. So können auf spielerische Weise unterschiedliche Alltagshandlungen hinsichtlich ihres Klimaschutzpotentials verglichen werden.
Ablauf/Anleitung	Teilnehmende können eigenständig die Gewichte der Alltagshandlungen vergleichen oder zu Summen stapeln. Eine anleitende Person kann darüber hinaus Impulse in Form von kleinen Aufgabestellungen geben. Idealerweise ergibt sich durch das Ausprobieren ein Gespräch. Ansonsten können auch zur Diskussion anregende Fragen gestellt werden. Die offizielle Anleitung inklusive Gesprächsimpulsen findet sich hier.
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Balkenwaage oder zwei kleine Küchenwaagen • Ein Set an entsprechend befüllten und beschrifteten Dosen <ul style="list-style-type: none"> ➢ 22 Verleihstellen in Deutschland ➢ Alternativ Bastelanleitung zum selber produzieren • Ggf. Begleitmaterialien, kostenlos zum Download verfügbar: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Hintergrundinformationen zu allen Berechnungen und Annahmen ➢ FAQ's ➢ Anleitung zur Nutzung inkl. Vorschläge für Aufgaben und Fragestellungen ➢ Link zu allen Begleitmaterialien
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Alternativ auch in Form eines Kartenspiels möglich
Impressionen	


2.2 What Do You Meme – Planetare Gesundheit-Edition

What Do You Meme	
Primäre Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Jugendliche
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Humorvolle und kreative Auseinandersetzung mit Themen der planetaren Gesundheit • Niederschwelliger Gesprächseinstieg
Beschreibung	Wie beim Originalspiel „What Do You Meme“ wird versucht, durch die Kombination einer Bildkarte mit einer Textkarte ein möglichst lustiges Meme zu erstellen. Die Textkarten wurden bei der vorliegenden Edition selbst erstellt und sie thematisieren Aspekte rund um die planetare Gesundheit.
Ablauf/Anleitung	An einer Pinnwand werden ausgewählte Bildkarten auf der einen und laminierte Textkarten auf der anderen Seite gruppiert. Bei den Textkarten gibt es außerdem eine Kategorie „Freestyle“, bei der leere Karten mit einem Folienstift selbst beschriftet werden können. Die Teilnehmenden werden dazu angehalten, jeweils eine Bild- und Textkarte möglichst lustig zu kombinieren. Anschließend kann darüber ins Gespräch gekommen werden.
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • 10-15 Bildkarten <ul style="list-style-type: none"> ➤ aus dem Spiel What Do You Meme (ausleihbar bspw. bei der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg) ➤ selbst gewählt und ausgedruckt • Ca. 20 laminierte Textkarten mit Sprüchen oder Freestyle (mögliche Druckvorlage in Anhang 1) • 1x Folienstift • 1x Pinnwand • Eine Dose Reiszwecken oder eine Rolle Kreppband
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Gerne eine kurze Anleitung schreiben und ebenso an der Pinnwand befestigen
Impressionen	


2.3 Quizrad „Planetare Gesundheit“

Quizrad	
Primäre Zielgruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Universal
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Wissensvermittlung • Eyecatcher zum Einstieg mit der thematischen Auseinandersetzung
Beschreibung	<p>Ein Glücksrad mit unterschiedlich farbigen Feldern wird zu einem Quizrad umfunktioniert. Jede Farbe steht für einen alltäglichen Themenfeld der planetaren Gesundheit, z. B. Ernährung, Fortbewegung, Hitze, Zuhause oder Mensch & Planet. In gekennzeichneten Behältnissen befinden sich Zettel des jeweiligen Themenfeldes mit thematisch passenden Fragen oder Aufgaben, welche den Teilnehmenden gestellt werden können. Diese können Multiple-Choice-Fragen, Aufzählungen, pantomimische Darstellungen oder Diskussionsanreize umfassen. Optional werden richtige Antworten mit kleinen Gewinnen belohnt.</p>
Ablauf/Anleitung	<p>Die Teilnehmenden drehen zunächst das Quizrad mit seinen Themenfeldern. Das Feld, auf dem der Zeiger stehen bleibt, bestimmt das Themenfeld der Frage oder Aufgabe. Anschließend zieht die anleitende Person einen entsprechenden Zettel und liest die Frage oder Aufgabe vor. Nach der Beantwortung durch die teilnehmende Person gibt die Spielleitung die richtige Lösung und vermittelt zusätzliche Hintergrundinformationen. Optional kann sich die teilnehmende Person bei richtiger Beantwortung einen Gewinn aussuchen.</p>
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glücksrad (ausleihbar bspw. bei der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg) • 1 Stehtisch (ausleihbar bspw. bei der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg) • 1 Ablagefläche für Gewinne, z. B. (Steh-)tisch oder Bank • Behältnisse für die Zettel (nach Anzahl der Kategorien), idealerweise verschließbar, um windfest zu sein, ansonsten Beschwerung miteinplanen • Mehrere beschriftete Zettel pro Kategorie (siehe mögliche Fragen und Aufgaben in Anhang 2.1) • Kleine Gewinne (nach zu erwartender Besucher:innenzahl) (siehe beispielhafte Gewinne in Anhang 2.2) • Ggf. 1 Folienstift, um Glücksrad zu beschriften
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Die Anzahl der Kategorien richtet sich nach den Farben auf dem Glücksrad • Es ist auf altersgerechte Fragen für die zu erwartende Zielgruppe in jedem Themenfeld zu achten, z. B. unterschiedliche Fragen für Kinder und Erwachsene
Impressionen	


2.4 Mal- und Basteltisch

Mal- und Basteltisch	
Primäre Zielgruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder • Familien
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Auseinandersetzung mit Themen der planetaren Gesundheit • Beschäftigung der Kinder, um mit Eltern ins Gespräch kommen zu können
Beschreibung	Am Mal- und Basteltisch können Kinder Malvorlagen, z. B. von regionalem und saisonalem Obst und Gemüse oder zu Sonnenschutz, ausmalen. Außerdem können Armbänder mit einer UV-Perle, welche bei Kontakt mit Sonnenlicht ihre Farbe verändert, und weiteren Perlen gebastelt werden.
Ablauf/Anleitung	Die anleitende Person unterstützt die Kinder, indem sie die Aktivitäten erklärt und beim Basteln der Armbänder hilft. Parallel dazu können die Eltern oder andere begleitende Personen von einer weiteren anleitenden Person angesprochen werden und mit ihnen in ein Gespräch über planetare Gesundheit kommen. Des Weiteren können ihnen die altersgerechten Aktionen am Stand gezeigt werden.
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Tisch • 6 Sitzgelegenheiten, z. B. zwei Bierbänke • 2 Packungen Bastelperlen (etwa 1500 Stück) • 1-2 Packungen UV-Perlen (700 Stück pro Packung) • 2-3 Behältnisse für die Perlen (nach Design aufgeteilt) • 3 Elastische Gummibandrollen (1mm x100m) für die Armbänder • 3 Kinderscheren • 3 Packungen Buntstifte (vorzugsweise Holzstifte) • 3 Radiergummis • 2 Spitzer • 150 Ausmalvorlagen, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ➤ UV-Schutz für Kinder mit Informationen für Verantwortliche ➤ Sonnenschutzgegenstände in Strandtasche ➤ Bastelvorlage Saisonkalender ➤ Saisonkalender zum Ausmalen mit Zubereitung und Rezeptidee ➤ Saisonkalender zum Ausmalen mit Lückenwörtern • 2-3 Beschwerungen für Ausmalvorlagen • Ggf. 1 Papiertischdecke zum Schutz des Tisches
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Die UV-Perlen am besten im Vorfeld einzeln auf Funktionsfähigkeit überprüfen
Impressionen	


2.5 Kräuterwasser

Kräuterwasser	
Primäre Zielgruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Universal • Senior:innen
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Eyecatcher zum Einstieg mit der thematischen Auseinandersetzung • Bewusstsein für gesunde, nachhaltige Getränkealternativen schaffen • Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (v. a. an heißen Tagen) unterstützen
Beschreibung	Den Besucher:innen werden kostenlos Becher, Wasser (still und mit Kohlensäure) sowie unterschiedliche Kräuter, wie Minze, Rosmarin, Basilikum oder Zitronenmelisse, und ggf. Obstsorten, wie Zitrone, zur Verfügung gestellt. Daraus können sie ihr individuelles aromatisiertes Wasser zusammenstellen.
Ablauf/Anleitung	Die Besucher:innen werden angesprochen und ihnen die kostenlose Zusammenstellung eines aromatisierten Wassers angeboten. Je nach Zielgruppe kann dabei etwas geholfen werden. Währenddessen kann über das Thema der planetaren Gesundheit ins Gespräch gekommen werden und auf die weiteren Aktionen und Informationen des Standes verwiesen werden.
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • 7 Packungen (jeweils 100 Stück) (Papp-)Becher • 30x 1,5 Liter Flaschen stilles und mit Kohlensäure versetztes Wasser • Behältnisse (nach Anzahl der Sorten) für Kräuter und Obst • Jeweils 1 großer Bund verschiedener Kräuter und/oder Obst, z. B. Minze, Rosmarin, Basilikum, Zitronenmelisse, Zitrone, Beeren • Greifzangen (nach Anzahl der Sorten) • 1 Schneidebrett • 1 Schneidemesser • 1 Packung Einweghandschuhe • 1 Mülltüte • 1 Flasche Desinfektionsmittel • 1 Küchenrolle oder mehrere Geschirrtücher • Ggf. Etiketten zur Beschriftung der Zutaten, ansonsten mit Kreppband (nach Anzahl der Sorten)
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Gerne mit Schildern am Stand für das kostenlose Wasser werben
Impressionen	

2.6 Saisonales Obst und Gemüse

Saisonales Obst und Gemüse	
Primäre Zielgruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Universal
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Eyecatcher zum Einstieg mit der thematischen Auseinandersetzung • Bewusstsein für gesunde, nachhaltige, regionale und saisonale Snacks schaffen
Beschreibung	Den Besucher:innen wird vorgeschnittenes saisonales und möglichst regionales Obst und Gemüse kostenlos zur Verfügung gestellt.
Ablauf/Anleitung	Die Besucher:innen werden angesprochen und ihnen das kostenlose Obst und Gemüse angeboten. Währenddessen kann über das Thema der planetaren Gesundheit ins Gespräch gekommen werden und auf die weiteren Aktionen und Informationen des Standes verwiesen werden.
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Mehrere Portionen saisonales und möglichst regionales Obst und Gemüse • 1 Schneidebrett • 1 Schneidemesser • Behältnisse für das geschnittene Obst und Gemüse (nach Anzahl der Sorten) • Greifzangen (nach Anzahl der Sorten) und/oder 1 Packung Zahnstocher • 1 Mülltüte • 1 Packung Servietten • 1 Packung Einweghandschuhe • 1 Flasche Desinfektionsmittel • 1 Küchenrolle oder mehrere Geschirrtücher
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Gerne mit Schildern am Stand für das kostenlose Obst und Gemüse werben • Im Sommer bei Hitze besonders wasserreiches Obst und Gemüse wählen, um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu unterstützen
Impressionen	

2.7 Informationsmaterialien

Informationsmaterialien	
Primäre Zielgruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene • Senior:innen
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Wissensvermittlung zu unterschiedlichen Themenbereichen der planetaren Gesundheit, zu Klima- und Umweltschutz sowie zu nachhaltigen Lebensstilen durch Informationsbereitstellung
Beschreibung	Informationsmaterialien zu unterschiedlichen Themenbereichen der planetaren Gesundheit, z. B. Mobilität, Ernährung, Hitze oder Wohnen, werden zum Mitnehmen bereitgestellt.
Ablauf/Anleitung	Die Besucher:innen können sich Informationsmaterialien mitnehmen. Außerdem kann mit ihnen ins Gespräch gekommen werden und ihnen passende Informationsmaterialien empfohlen werden.
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 Tische • Informationsmaterialien zu möglichst vielen Themenaspekten der planetaren Gesundheit (siehe Liste beispielhafter Informationsmaterialien inkl. Menge und Preise in Anhang 3), z. B. Mobilität, Ernährung, Wohnen, Biodiversität, Umweltverschmutzung, Extremwetterereignisse, Klimaemotionen, Zusammenhang zwischen menschlicher Gesundheit und Zustand der Ökosysteme • Informationsmaterialien für möglichst viele Zielgruppen, z. B. Kinder, Jugendliche, Eltern, Senior:innen, Frauen
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine möglichst breite Auswahl an Themenbereichen und Zielgruppen achten bei den Informationsmaterialien
Impressionen	

3 Ressourcen

Für die erfolgreiche Umsetzung des Aktions- und Informationsstands sind unterschiedliche Ressourcen erforderlich, die eine qualitativ hochwertige und reibungslose Durchführung ermöglichen. Diese werden im Folgenden auf Basis der Planung und der Praxiserfahrungen dargelegt. Hierfür werden die Ressourcen in Personalbedarf, Materialien zur Gesundheit und Wohlbefinden der Standbetreuenden sowie allgemeine Standmaterialien unterteilt. Die Materialien für die unterschiedlichen Aktionen am Stand wurden bereits in den Tabellen in Kapitel 2 aufgelistet.

3.1 Personalbedarf

Der Personalbedarf für den Aktions- und Informationsstand richtet sich nach der Anzahl der angebotenen Aktionen. Manche Aktionen, wie z. B. What Do You Meme oder die Klimawaage, erfordern durch Anleitungs- und Informationstexte keine direkte Betreuung und können selbstständig von den Standbesuchenden durchgeführt werden. Auf Grundlage eigener Erfahrungen wird allerdings dazu geraten, idealerweise für jede Aktion eine anleitende Person zu haben, damit sich die Besucher:innen intensiver mit den Themen auseinandersetzen können. Je nach zu erwartender Besucher:innenzahl und Länge der Veranstaltung ist außerdem eine zusätzliche Person sinnvoll. Diese kann flexibel bei hohem Andrang oder auch in Pausen von Standbetreuenden eingesetzt werden.

Demnach lautet die Empfehlung für den Personalbedarf: Anzahl der Aktionen + eine zusätzliche Person.

3.2 Materialien zur Gesundheit und Wohlbefinden der Standbetreuenden

Je nach Jahreszeit und Temperaturen sind unterschiedliche Materialien zur Gesundheit und dem Wohlbefinden der Standbetreuenden erforderlich.

Bei heißen Temperaturen empfiehlt es sich bspw. Kopfbedeckungen, Sonnencreme, ausreichend Wasser, Wassersprays, Fächer, Traubenzucker oder Tücher, die nass gemacht werden können, mitzubringen.

Bei besonders kühlen Temperaturen sind bspw. Handwärmer, Thermoskanne mit warmem Getränk o. Ä. in Erwägung zu ziehen. Im Vorfeld sollte sich im Team der Standbetreuenden über nötige Ressourcen ausgetauscht werden.

3.3 Allgemeine Standmaterialien

Unabhängig der Aktionen ist die folgende Grundausstattung für einen Aktions- und Informationsstand nötig:

- 2 Pavillons (für alle aufgeführten Aktionen) (ausleihbar bspw. bei der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg)
- 1 Pinnwand für Informationen zur eigenen Institution/Organisation
- 1 Moderationskoffer mit Moderationskarten, Pinnadeln o. Ä.
- 1 Rolle Kreppband
- Namensschilder für Standbetreuende (z. B. Schlüsselbänder mit Plastikhüllen und ausgedruckten Schildern)
- 1 Rolle (Rest-)Müllbeutel
- 1 kleiner Mülleimer
- 1 Papiertasche für Papiermüll

4 Planung und Ablauf

Im Folgenden werden Hinweise zur Planung, Durchführung und Nachbereitung des Aktions- und Informationsstands gegeben. Als erstes wird ein Überblick über die wichtigsten Aufgabenbereiche und ihre zeitliche Einordnung geschaffen. Anschließend werden die nötigen Arbeitsschritte in chronologischer Reihenfolge beschrieben. Die Planung sollte bestenfalls vier bis fünf Monate im Voraus begonnen werden, insbesondere um die Verfügbarkeit der Materialien sicherzustellen.

4.1 Aufgabenbereiche

Wichtige Aufgabenbereiche im Rahmen des Aktions- und Informationsstands sind die sorgfältige Planung, darauf aufbauend die umfassende Materialbestellung/-ausleihe, eine begleitende Öffentlichkeitsarbeit sowie die Nachbereitung und Evaluation. In der folgenden Abbildung sind einzelne Aufgaben in diesen Bereichen sowie ihre zeitliche Einordnung im gesamten Prozess übersichtlich dargestellt.

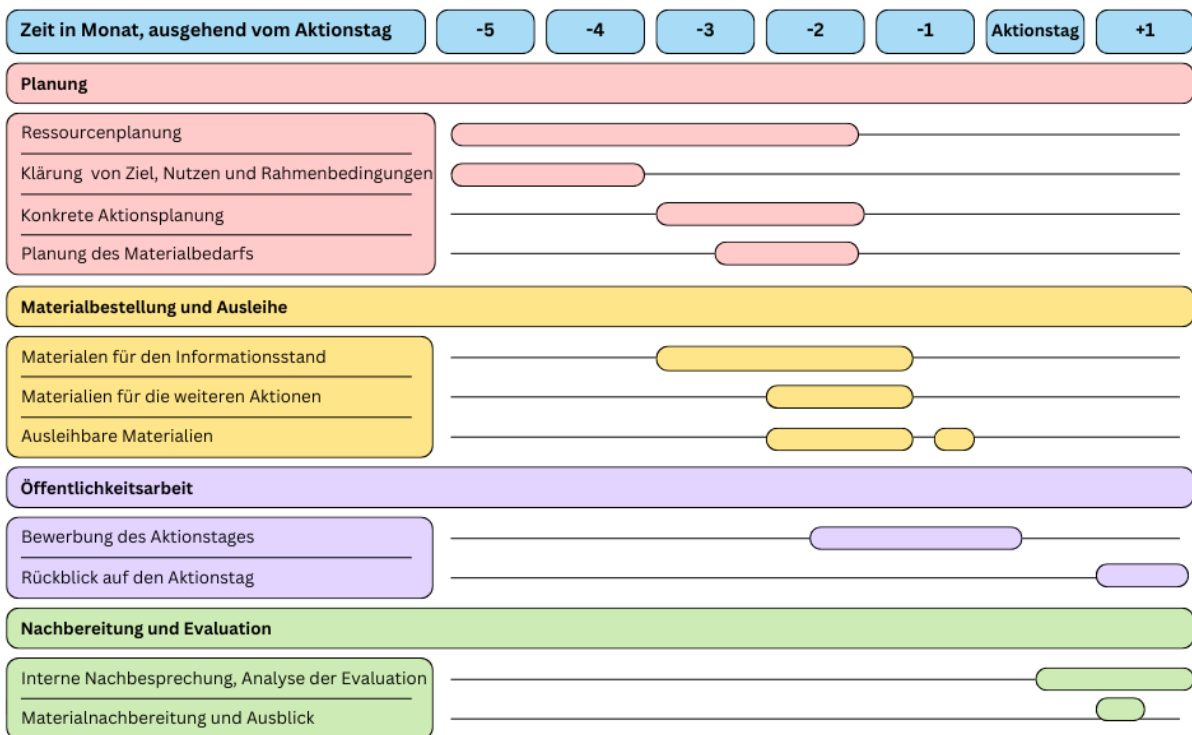


Abbildung 1: Zeitplan für die Planung, Durchführung und Nachbereitung des Aktions- und Informationsstands

4.2 Arbeitsschritte in chronologischer Reihenfolge

1. Klärung der Rahmenbedingungen (5-4 Monate im Voraus)

- Idee entwickeln, übergeordnetes Ziel und Nutzen festlegen (z. B. Sensibilisierung, Wissensvermittlung, etc.)
- Klärung der intern zur Verfügung stehenden Ressourcen
- Erstes Brainstorming zu Aktionen
- Recherche von passenden Veranstaltungen für den Stand
- Kontaktierung der Veranstalter:innen inkl. Teilnahmebedingungen, Kosten, Standgröße, ausleihbare Materialien, etc.

2. Planung (3-1 Monate im Voraus)

- Konzept verfeinern und Ablauf strukturieren
- Ressourcenplanung: Personal- und Budgetplanung
- Überblick über erwartete Besucher:innen verschaffen, ggf. Aktionen der Zielgruppe sprachlich, familien/- oder senior:innenfreundlicher anpassen
- Auswahl der Aktionen am Stand
- Planung des Materialbedarfs der einzelnen Aktionen
- Materialbestellung und ggf. Anfrage zur Ausleihe
- Ggf. lokale Sponsoring-Anfragen und Bestellungen für kleine Gewinne
- Öffentlichkeitsarbeit vorbereiten

3. Vorbereitung (2-1 Woche im Voraus)

- Öffentlichkeitsarbeit: z. B. Social Media Ankündigungen
- Vorbereitung der Materialien
- Abholung der ausleihbaren Materialien
- Prüfung des Materials
- Teambriefing
- Konkretisierung von Verantwortlichkeiten und Schichten
- Konkretisierung von Treffzeiten
- Check des Wetterberichts
- Evaluationsbogen ausdrucken (siehe Anhang 4)
- Ggf. Probe-Aufbau des Standes
- Ggf. Einkauf der Lebensmittel wenige Tage davor

4. Durchführung (Veranstaltungstag)

- Aufbau ca. 1,5 bis 2 Stunden (je nach Aktionen und Materialien), mögliche Anordnung siehe unten in Abbildung 2
- Betreuung der Aktionen und des Informationsstandes
- Dokumentation der Besucher:innenzahlen auf dem Evaluationsbogen
- Ggf. kurze Reflexionsgespräche und kleinere Anpassungen im Team
- Fotodokumentation des Standes für die Öffentlichkeitsarbeit
- Abbau ca. 1 Stunde
- Gemeinsame Evaluation und Reflexion mithilfe des Evaluationsbogens

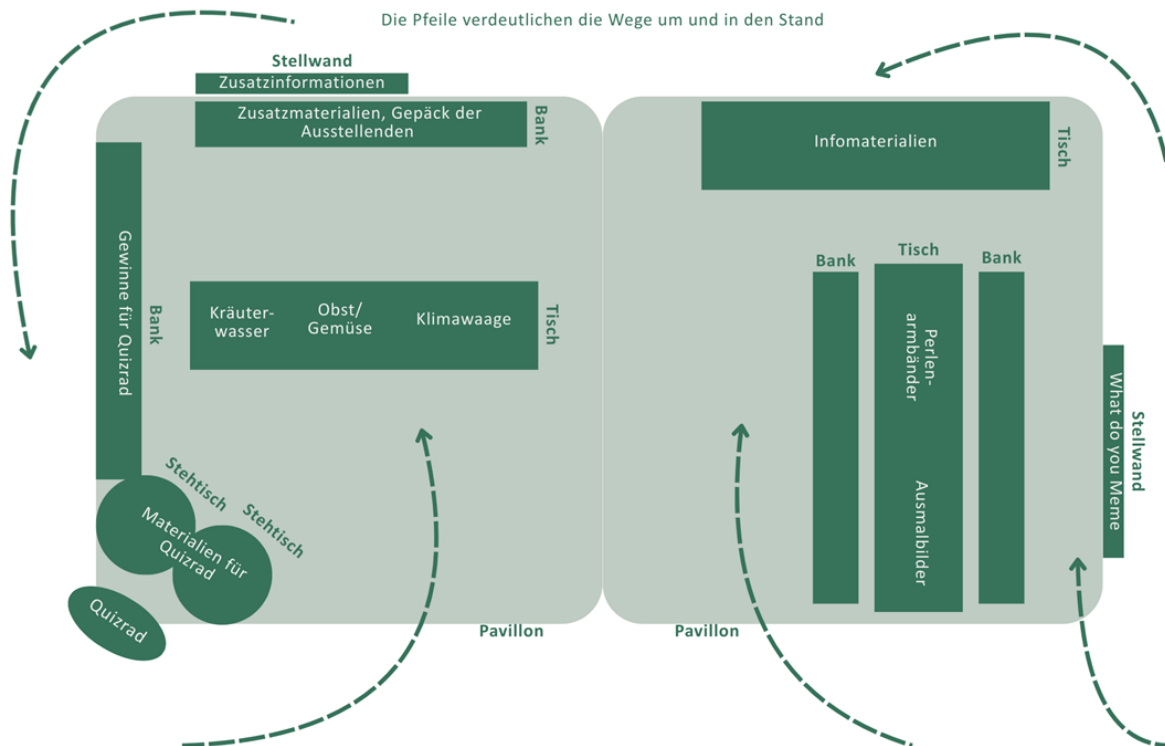


Abbildung 2: Skizze eines beispielhaften Aufbaus des Standes

5. Nachbereitung (kurz nach Veranstaltung bis 1 Monat im Nachhinein)

- Evaluationsbogen auswerten
- Feedback des Teams einholen und Lessons learned notieren (wenn nicht schon vor Ort)
- Materialnachbereitung: Reste zählen, defekte Teile reparieren/ersetzen, lagern
- Öffentlichkeitsarbeit: Nachbericht mit Fotos veröffentlichen (Social Media, Webseite, Presse)
- Ausblick: Verbesserungen für folgende Veranstaltungen notieren

5 Hürden und Lösungsmöglichkeiten

Am Tag der Veranstaltung können verschiedene Hürden auftreten. Nachfolgend finden sich daher zunächst allgemeine und danach aktionsspezifische Hürden sowie Vorschläge für Lösungsmöglichkeiten, um den Hürden erfolgreich zu begegnen. Alle Hinweise verstehen sich als Anregungen.

5.1 Allgemeine Hürden und Lösungsmöglichkeiten

HÜRDE: Heißer Tag
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Wetterbericht vorab beobachten• Wassermenge für das Kräuterwasser anpassen• Pavillon, wenn möglich, unter einem schattigen Baum aufstellen bzw. möglichst viel Fläche im Schatten organisieren• Kleine bedarfsgerechte Mengen an Obst/Gemüse am Stand bereitstellen und Rest in Kühlbox oder Kühltasche aufbewahren• Für Durchzug am Pavillon sorgen <u>Speziell für die Ausstellenden:</u> <ul style="list-style-type: none">• Kleine Handtücher nass machen und in den Nacken legen• Wasser in Sprühflaschen mitnehmen und bei Bedarf Arme, Beine und Nacken ansprühen• Fächer o. Ä. bereithalten• Mitnahme von Sonnencreme, genügend Trinkwasser, Traubenzucker, Kopfbedeckung• Schichtplan flexibel anpassen und mehr Pausen einlegen

HÜRDE: Regen oder Unwetter
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Wetterbericht vorab beobachten• Plane bereithalten, um die Informationsmaterialien vor Regen zu schützen• Ggf. Papierdekoration von der Pavillonaußenseite entfernen <u>Speziell für die Ausstellenden:</u> <ul style="list-style-type: none">• Regenkleidung einpacken

HÜRDE: Wind
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Beschwerungsmöglichkeiten für die Infomaterialien, Quizradzettel und Ausmalbilder bereithalten• Pavillon festspannen und Seile sichtbar für die Besuchenden markieren• Tischdecke festkleben oder mit Klammern am Tisch befestigen• Pavillons aneinander festbinden

HÜRDE: Viele gleichzeitige Standbesucher:innen
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Falls sich Besucher:innen an einer Station „stauen“, auf andere Aktionen hinweisen. Während Kinder basteln, können sich Erwachsene bspw. mit der Klimawaage beschäftigen• Klare Raumaufteilung und Struktur

HÜRDE: Wenig Standbesucher:innen
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Pavillon von außen mit Schildern und Bildern dekorieren und so mehr Sichtbarkeit generieren• Ggf. Erinnerung für den Aktionsstand auf Social Media posten

- Zeit nutzen und Foto-/Video-Impressionen des Aktionsstandes für die spätere Öffentlichkeitsarbeit aufnehmen
- Zeit nutzen und den Evaluationsbogen weiterausfüllen und abgleichen
- Bedarfe und Bedürfnisse der Ausstellenden am Stand abfragen
- Ggf. Pausen vorziehen

**HÜRDE: Unklarheiten über Aktionen
(seitens Standbetreuung und -besucher:innen)**

LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN:

Für Betreuung und Besucher:innen:

- Erklärungen über die jeweilige Aktion auf dem Tisch oder an einer Pinnwand gut sichtbar aufstellen

Für Betreuung:

- Briefing jeder Aktion an mindestens zwei Ausstellende, so kann in Pausenzeiten immer jemand übernehmen

HÜRDE: Viele und heterogene Zielgruppen

LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Manche Angebote sind primär für eine Zielgruppe gedacht, können aber von jeder Altersgruppe genutzt werden
- Vor allem am Quizrad verschiedene Fragezettel nach Alterskategorie bereithalten
- Mit Besucher:innen reden und nach persönlichen Verbindungen zu dem Thema fragen

5.2 Aktionsspezifische Hürden und Lösungsmöglichkeiten Klimawaage

HÜRDE: Waage funktioniert nicht

LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Bei digitalen Waagen Ersatzbatterien mitnehmen
- Ggf. Balkenwaage/Zweischalenwaage ausleihen, diese Waage benötigt keine Batterien und die Besuchenden sehen die Unterschiede deutlicher und spielerischer als bei einer klassischen Küchenwaage

Quizrad

HÜRDE: Zu viele Besucher:innen

LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Das Quizrad ist meist das Erste, was die Besuchenden wahrnehmen → Auf andere Aktionen hinweisen
- Kommunizieren, dass jede Person nur 1x am Quizrad drehen darf
- Ggf. kann eine andere ausstellende Person aushelfen und bspw. das Aushändigen und Ausschütten der Gewinne übernehmen

HÜRDE: Fragen sind nicht altersgerecht

LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Extra Fragen für Kinder bereitstellen
- Kinder-Kategorie weiter unterteilen (Kleinkinder, Kindergartenalter, Grundschulalter, Weiterführende Schule). Die Fragen im Anhang müssten dementsprechend angepasst und neu erstellt werden
- Ggf. neue Fragen für das Quizrad erstellen, falls die Altersgruppen an diesem Tag nicht zu den Fragen passend erscheinen. Hierzu bietet es sich an, freie Fragezettel mitzunehmen

Mal- und Bastelstand

HÜRDE: Zu wenig Perlen
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Klar kommunizieren, dass nur eine gewissen Anzahl an Perlen (v. a. UV-Perlen) verwendet werden darf. Ggf. Übersichtsblatt auf den Tisch kleben• Zeitweise die Perlen wegräumen und nur Ausmalbilder anbieten
HÜRDE: Erwachsene Begleitpersonen stehen nur bei den Kindern am Tisch
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Kommunizieren, dass eine Aufsichtsperson beim Basteln hilft• Auf andere Aktionen hinweisen

Kräuterwasser

HÜRDE: Verderblichkeit der Kräuter und Obst bei Hitze
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Eher kleine Portionen an Kräutern und Obst ausstellen und häufiger nachfüllen• Den Vorrat in einer Kühlbox oder Kühltasche lagern, damit die Lebensmittel so lange wie möglich frisch bleiben• Stängel der Kräuter anschneiden und Kräuter in einem Becher mit etwas Wasser ausstellen
HÜRDE: Engpass an Bechern, Wasser oder Kräutern und Obst
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Möglichkeit anbieten, eigene Trinkflasche oder eigenen Becher aufzufüllen, auch im Sinne der Nachhaltigkeit• Freundlich darauf hinweisen von allem nur so viel wie nötig zu nehmen (z. B. 2 Blatt Minze anstatt 5)• Bei wiederkehrenden Personen auf Wiederverwendbarkeit der Becher hinweisen• Bei häufig wiederkehrenden Besucher:innen auf weitere Besucher:innen hinweisen

Saisonales Obst und Gemüse

HÜRDE: Verderblichkeit des Obsts und Gemüses
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Eher kleine Portionen an Obst und Gemüse schneiden und ausstellen• Den Vorrat in einer Kühlbox oder Kühltasche lagern, damit die Lebensmittel so lange wie möglich frisch bleiben
Engpass an Obst und Gemüse
<ul style="list-style-type: none">• Bei häufig wiederkehrenden Besucher:innen auf weitere Besucher:innen hinweisen

Informationsmaterialien

HÜRDE: Wenig Aufmerksamkeit der Besucher:innen
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN: <ul style="list-style-type: none">• Eine Person fest für den Stand einplanen• Proaktiv Personen ansprechen, wenn diese interessiert erscheinen• Bei anderen Aktionen auf passende Zusatzinformationen des Informationsstands hinweisen

Anhang

Anhang 1: What Do You Meme	18
Anhang 2: Quizrad.....	20
Anhang 3: Informationsmaterialien.....	29
Anhang 4: Evaluationsbogen.....	31

Anhang 1: What Do You Meme

Druckvorlage für Textkarten

<p>Wenn du im Sommer an der Bushaltestelle stehst und es keinen Schattenplatz gibt</p>	<p>Wenn jemand mir sagt, dass es den Klimawandel nicht gibt</p>	<p>Wenn der Fahrradweg einfach endet und du plötzlich mitten auf der Straße bist</p>
<p>Wenn du schwänzen willst, aber Fridays for Future nicht mehr streikt</p>	<p>Ich, weil ich mit dem Fahrrad zur Schule fahre und meiner Gesundheit und dem Klima damit helfe</p>	<p>Wenn Fleischesser erfahren, dass der Regenwald nicht nur für Tofu abgeholzt wird</p>
<p>Wenn ich sehe, dass ich für eine Flasche Wasser gleich viel zahlen muss, wie für eine Cola</p>	<p>Wenn die einzige vegetarische Option im Restaurant mal wieder Nudeln mit Gemüsesoße ist</p>	<p>Wenn du im Second Hand Shop zuge schlagen hast und danach immer noch reich bist</p>
<p>Wenn deine Mutter fragt, wer den Müll mal wieder nicht getrennt hat</p>	<p>Wenn du im Sommer einfach nur am Fluss chillen willst, aber überall Stechmücken sind</p>	<p>Wenn du die einzige Person von deinen Friends bist, die was für Klimaschutz machen will</p>

Wenn du drauf wartest, dass der tageslange Starkregen endlich aufhört	Wenn dein Vater dich immer nervt mit „Licht ausmachen“	Wenn du den Wetterbericht der nächsten Tage liest
Freestyle	Freestyle	Freestyle
Freestyle	Freestyle	Freestyle
Freestyle	Freestyle	Freestyle

Anhang 2: Quizrad

Mögliche Fragen und Aufgaben

Aufgrund der Farbverteilung auf den Feldern des Glückrads, welches im Rahmen des Projektes als Quizrad verwendet wurde, gab es folgende Kategorien: Ernährung, Hitze, Fortbewegung, Zuhause, Mensch & Planet sowie „Risiko“ - Gewinn oder Lerneffekt. Folgend sind Ideen für mögliche Frage und Aufgaben in diesen Kategorien aufgelistet. Manche lassen sich an Personen aller Altersgruppen stellen, andere sind wiederum zu schwierig für Kinder, weswegen auch zusätzliche Fragen und Aufgaben für Kinder formuliert sind. Die Fragen stammen größtenteils aus dem [Zukunftsquiz](#) der Bewegung Omas for Future, welches noch weitere Kategorien und Fragen bietet.

Ernährung:

Wie viel Prozent der Treibhausgasemissionen durch die Produktion unserer Ernährung sind auf tierische Produkte zurückzuführen?

- A: 90%
- B: 70% X
- C: 30%
- D: 50%

Weiterführende Information: B, weil für die Tiere viel Platz gebraucht und für sie auch extra Futter angebaut werden muss

Schätzfrage: Wie viel Zucker isst eine Person in Deutschland pro Jahr?

- A: ca. 50kg
- B: ca. 35 kg X
- C: ca. 20kg
- D: ca. 65kg

Alltagstipp: Gerne mal auf die Zutatenliste von Lebensmitteln schauen, um versteckten Zucker zu finden

Wieviel Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche Deutschlands dient dem Anbau von Futtermitteln für Nutztiere?

- A: 60% X
- B: 40%
- C: 50%
- D: 30%

Weiterführende Information: Mit einer überwiegend pflanzlichen Ernährung wird weniger landwirtschaftliche Nutzfläche gebraucht

Was steckt hinter der „Planetary Health Diet“?

- A: neuer Diät-Trend
- B: globale Lebensmittelverteilung
- C: gesunde, nachhaltige Ernährung X
- D: Naturdünger-Konzept

Weiterführende Information: Sie gibt an wie viel von welchen Lebensmittelgruppen gegessen werden kann, damit es gesund für uns Menschen und gleichzeitig für die Umwelt ist

Wie viel Wasser wird für die Produktion von 1kg Rindfleisch benötigt?

- A: 3.000l
- B: 15.000l X
- C: 30.000l
- D: 900l

Weiterführende Information: Eine Portionsgröße auf dem Teller entspricht ca. 250g Fleisch, dafür werden 3.750l Wasser verbraucht

Ab welcher Menge pro Woche kann ein Fleischkonsum ungesund sein?

- A: ab über 900g
- B: schon unter 300g
- C: ab über 600g
- D: ab über 300g X

Weiterführende Information: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine vollwertige Mischkost aus Gemüse, Obst, Getreiden, Hülsenfrüchten, die bei Bedarf mit tierischen Produkten ergänzt werden kann

Hitze:

Wer ist von den gesundheitlichen Auswirkungen hoher Temperaturen betroffen?

- A: die gesamte Bevölkerung, es gibt jedoch Personen, die besonders anfällig für gesundheitliche Auswirkungen sind (z. B: ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen,..) X
- B: nur Kleinkinder
- C: Hitze ist kein Problem für den menschlichen Körper
- D: nur ältere Menschen

Weiterführende Information: An heißen Tagen empfiehlt es sich, den Tagesablauf anzupassen und anstrengende Tätigkeiten in die Morgen- oder Abendstunden zu verschieben

Zu welcher Tageszeit werden an einem heißen Tag die höchsten Temperaturen erreicht?

- A: 10 – 12 Uhr
- B: 12 – 14 Uhr
- C: 14 – 16 Uhr
- D: 16 – 18 Uhr X

Weiterführende Information: Sonne scheint mittags zwar am intensivsten, aber der Boden und die Luft brauchen etwas Zeit, um sich erst aufzuwärmen

Was ist für Personen, die regelmäßig Medikamente/Arzneimittel einnehmen, im Sommer/bei hohen Temperaturen zu beachten?

- A: nichts
- B: bei Hitze ist die halbe Dosierung ausreichend
- C: manche Arzneimittel können bei Hitze unerwünschte Nebenwirkungen haben X

Weiterführende Information: Besonders entwässernde oder blutdrucksenkende Medikamente können Nebenwirkungen haben.

Was ist bei der Lagerung von Arzneimitteln im Sommer zu beachten?

- A: nichts
- B: am besten im Kühlschrank bei 6 Grad
- C: die meisten Arzneimittel können zwischen 15-25 Grad gelagert werden X

Alltagstipp: Am besten die Lagerung in der Packungsbeilage nachschlagen oder in der Apotheke informieren

Im Wetterbericht steht neben der objektiven auch manchmal die gefühlte Temperatur. Wie wird die gefühlte Temperatur berechnet?

A: gar nicht, die gefühlte Temperatur entspricht der tatsächlichen Temperatur

B: die gefühlte Temperatur wird mit einem Computermodell berechnet X

C: die gefühlte Temperatur ist im Sommer immer 3 Grad heißer und im Winter 3 Grad kälter als die tatsächliche Temperatur

Weiterführende Information: Die gefühlte Temperatur ist von Lufttemperatur, Luftfeuchtigkeit, Windgeschwindigkeit und UV-Strahlung abhängig

Was kann helfen, damit Städte sich an heißen Tagen nicht so stark aufheizen?

A: mehr Parkhäuser bauen, dort ist es kühl

B: mehr Grünflächen und Bäume X

C: mehr Häuser aus Backsteinen bauen

D: mehr Markisen an Häusern montieren

Weiterführende Information: Grünflächen und schattenspendende Bäume haben nicht nur einen kühlenden Effekt, sondern reinigen auch die Luft

Nenne drei Sachen, die man im Sommer immer dabei haben sollte

→ z. B. Wasserflasche, Sonnencreme, Kopfbedeckung, etc.

Nenne drei Plätze /Orte, die du bei Hitze als besonders angenehm empfindest und warum.

Wie verändert sich Ihr Verhalten bei 30 Grad im Vergleich zu 20 Grad?

Was könnte der Arbeitsplatz /die Uni /die Schule tun, um besser vor Hitze zu schützen?

Nenne 3 Dinge, auf die man im Sommer am besten achten sollte.

→ z. B. Sonnencreme benutzen, viel trinken, Wohnung kühl halten, keine anstrengenden Aktivitäten in der Mittagshitze, leichtes Essen

Für Kinder:

Was sollte man Zuhause machen, um es drinnen kühl zu halten?

A: Kühlschrank offen lassen

B: Den ganzen Tag lüften

C: Rollläden tagsüber runter lassen X

D: Das Wasser laufen lassen

Weiterführende Information: Lüften sollte man am besten nur früh morgens oder abends, sonst kommt heiße Luft rein.

Wann wird im Wetterbericht gesagt, dass es eine tropische Nacht ist?

A: wenn es viele Stechmücken gibt

B: so heißen alle Nächte im Dschungel

C: wenn es nachts mindestens 20 Grad hat X

D: wenn die Vögel laut zwitschern

Alltagstipp: In einer tropischen Nacht gerne nur mit einem Bettbezug schlafen, sonst kann es einem zu warm werden.

Was ist ein guter Sommersnack?

- A: Schoko-Keks
- B: Wassermelone X
- C: Pommes
- D: Eine Scheibe Käse

Weiterführende Information: Die Wassermelone ist gut, weil sie besonders viel Wasser enthält und man an heißen Tagen genug trinken sollte.

Ab wie viel Grad nennt der Wetterbericht einen Tag offiziell einen heißen Tag?

- A: Ab 25 Grad
- B: Ab 30 Grad X
- C: Ab 35 Grad
- D: Ab 40 Grad

Weiterführende Information: Wegen des Klimawandels gibt es immer mehr solcher heißen Tage hier in Deutschland.

Fortbewegung:

Wie viel Prozent der Erwerbstätigen/arbeitenden Menschen in Deutschland fahren mit dem Auto zur Arbeit?

- A: 30%
- B: 46%
- C: 52%
- D: 68% X

Weiterführende Information: bei einem Umstieg von Auto auf Fahrrad spart man bei einem Arbeitsweg von 10km und 253 Arbeitstagen im Jahr 686 kg CO₂ ein.

Wie lange wird ein Auto in Deutschland im Durchschnitt pro Tag benutzt?

- A: ca. 15min
- B: ca. 1h X
- C: ca. 3h
- D: ca. 5h

Alltagstipp: Nutze Car-Sharing oder Fahrgemeinschaften, wenn du das Auto nur ab und zu brauchst.

Bäume speichern Kohlenstoff und sind damit natürliche CO₂ Senker. Wie alt muss eine Eiche werden, um die Menge an CO₂ aus der Atmosphäre zu entfernen, die dem Treibhausgasausstoß eines Fluges von Deutschland auf die Kanaren entspricht?

- A: 25 Jahre
- B: 40 Jahre
- C: 55 Jahre
- D: 80 Jahre X

Weiterführende Information: Es werden ca. 1,5 Tonnen CO₂-Equivalent bei dem Flug freigesetzt.

Was sind „Co-Benefits“ in der nachhaltigen Mobilität?

- A: Zusätzliche Vorteile für Gesundheit, Umwelt oder Lebensqualität X
- B: Kosten, die durch neue Verkehrsmittel entstehen
- C: Nebenwirkungen wie Stau oder Lärm
- D: Bonuspunkte für Vielfahrer:innen im ÖPNV

Weiterführende Information: Zum Beispiel werden nicht nur weniger Treibhausgase freigesetzt, wenn man Fahrrad anstatt Auto fährt, sondern man bewegt sich auch mehr, was gut für die Gesundheit ist.

Wie kommen Sie am meisten von A nach B? Und warum?

Nennen Sie ein Ziel in der Umgebung Ihrer Arbeit oder Ihres Zuhauses, welches Sie auch mit dem Fahrrad oder zu Fuß erreichen könnten.

Zählen Sie 3 Vorteile auf, wenn man öfter das Fahrrad anstatt das Auto nimmt.

Wie viele Kilometer sind Sie heute schon ca. unterwegs gewesen und mit welchem Verkehrsmittel?

Würden Sie eine Woche ohne Auto auskommen? Was müssten Sie hierbei anders planen/organisieren?

Was müsste sich aus Ihrer Sicht heraus ändern, damit Sie mehr mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs wären?

Für Kinder:

Warum fahren viele Omas und Opas nicht mit dem Bus, sondern mit dem Auto oder Taxi?

A: Weil sie laut Musik hören wollen

B: Weil es im Bus ruckelig ist und sie Angst haben zu stürzen X

C: Weil sie gerne Gas geben

D: Weil sie gerne einparken

Weiterführende Information: Schade, denn mit dem Bus zu fahren wäre besser für die Umwelt.

Warum sagen Gesundheitsexpert:innen, dass Erwachsene sich zu wenig bewegen?

A: Weil sie im Alltag, z. B. auf der Arbeit, zu viel sitzen X

B: Weil zu wenige in einem Sportverein sind

C: Weil sie keine schweren Sachen tragen können

D: Weil sie schlecht gelaunt sind

Weiterführende Information: Es gibt auch Schreibtische, an denen man stehend arbeiten kann.

Zähle zwei Hindernisse auf, die auf einem Fahrradweg sein können.

Stelle pantomimisch eine Fortbewegungsmethode dar, wie du umweltfreundlich zur Schule kommen kannst.

→ z. B. Laufen, Fahrradfahren, Rollerfahren

Zuhause:

Warum gibt es immer mehr Plastikbecher (z. B. Joghurtbecher) mit Pappe drumherum, die Sie für die Mülltrennung entfernen müssen?

A: einfarbig weißer Kunststoff ist wesentlich besser recyclingfähig X

B: Den Verbraucher:innen soll damit Nachhaltigkeit suggeriert werden

C: Diese Form der Verpackung ist kostengünstiger

D: Die Papierindustrie hat eine neue Marktlücke entdeckt

Alltagstipp: Viele Supermärkte bieten mittlerweile auch Lebensmittel in Gläsern anstatt Plastikbecher oder Dosen an, z. B. Joghurt oder Hülsenfrüchte. Wenn es preislich passt, greifen Sie gerne zu diesen Alternativen.

Wie oft können Kunststoff-Mehrwegflaschen aus PET wieder befüllt werden?

A: 20-mal X

B: 30-mal

C: 40-mal

D: beliebig oft

Alltagstipp: Trinke Leitungswasser, statt Mineralwasser aus Flaschen, das spart 37kg CO₂-Äquivalente im Jahr und viel Schleppen

Wie viel Plastikmüll landet weltweit pro Minute im Meer?

A: 2 LKW-Ladungen X

B: 1 LKW-Ladung

C: Ein großer Sack

D: Ein Becher

Weiterführende Information: Jedes Jahr etwa 19-23 Millionen Tonnen. Grundsätzlich gilt: Vermeiden ist besser als recyceln.

Schätze mal: Wie viel Essen (pro Person) landet in Deutschland jedes Jahr im Müll?

A: 24kg

B: 51kg

C: 79kg X

D: 98kg

Alltagstipp: Ein im Voraus überlegter Essensplan für die Woche kann helfen, genau die richtige Menge an Lebensmitteln einzukaufen.

Wie viele Jahre braucht eine Plastikflasche im Meer, bis sie sich vollständig zersetzt hat?

A: 50 Jahre

B: 150 Jahre

C: 300 Jahre

D: 450 Jahre X

Alltagstipp: Deswegen darauf achten, Pfandflaschen wieder abzugeben oder Flaschen aus anderen Materialien bevorzugen.

Für welche Ofengerichte sollte der Backofen vorgeheizt werden?

A: Aufläufe & andere Ofengerichte

B: Für alle Ofengerichte

C: Biskuitteig, Pizza & Kekse X

D: Tiefkühlprodukte

Weiterführende Information: Backofen vorheizen ist fast nie nötig, darauf kann gerne verzichtet werden. Nur bei empfindlichen Teigen, knusprigen Broten & frischer Pizza ist es notwendig, ansonsten ändert sich nur die Backzeit.

Zähle drei Dinge auf, die du Zuhause tun kannst, um die Umwelt zu schützen

Zählen Sie in 30 Sekunden, 5 Dinge auf, die Strom sparen.

Welche drei Maßnahmen könnten Sie ergreifen, um in Ihrem Alltag weniger Müll zu produzieren?

Wie viel Prozent der CO₂-Emissionen beim Wohnen gehen auf die Heizung für Raumwärme zurück?

A: 14%

B: 29%

C: 53%

D: 72% X

Weiterführende Information: Für Warmwasser sind es etwa 12%, für Beleuchtung nur etwa 1%.

Für Kinder:

Für was wird Zuhause am meisten Wasser verbraucht?

A: Toilettenspülung

B: Waschmaschine

C: Spülmaschine

D: Körperpflege (Duschen, Baden) X

Alltagstipp: Den Wasserhahn oder Duschkopf immer ausschalten, wenn man sich einseift.

Welcher Ausblick aus dem Fenster ist für die meisten Menschen am gesündesten?

A: Raus ins Grüne X

B: Auf ein Haus

C: Auf eine Eisdiele

D: Auf einen Spielzeugladen

Weiterführende Information: So konnten Menschen im Krankenhaus teilweise schneller wieder gesund werden.

Mensch & Planet:

Auf welche Weise gelangt in Deutschland das meiste Mikroplastik in die Umwelt?

A: Abrieb von Autoreifen X

B: Abrieb von Schuhsolen

C: Waschen von Kunstfaserkleidung

D: Industrie-Schornsteine

Weiterführende Information: Etwa ein Drittel durch Abrieb von Autoreifen

Alltagstipp: Eine gleichmäßige und vorausschauende Fahrweise sorgt für geringeren Reifenabrieb + geringeren Kraftstoffverbrauch. (350 kg CO₂/Jahr)

Welche Strategie zur Bekämpfung des Klimawandels macht seit einigen Jahren besonders große Fortschritte?

A: Entwicklung neuer Technologien

B: Ausbau erneuerbarer Energien X

C: Reduktion der CO₂-Emissionen in der Schwerindustrie

D: Klimafreundlicher Umbau der Landwirtschaft

Weiterführende Information: Die weltweite Kapazität der Energiegewinnung durch EE hat sich seit 2017 um 50% erhöht.

Was macht Sie und gleichzeitig die Erde gesund? Nennen Sie zwei Gemeinsamkeiten.
→ z. B. pflanzliche Ernährung, Gartenarbeit für mehr Biodiversität, mit dem Fahrrad zur Arbeit, Aufhören zu rauchen, keine starken Putzmittel verwenden usw.

Was liegt auf Ihrem „Standard“-Essensteller – und wie wirkt sich das auf das Klima aus?

Was bedeutet für Sie ein „gesundes Leben“ – und was von dem Planeten brauchen Sie dafür?

Welche Produkte benutzen Sie täglich, die der Umwelt und Ihnen schaden könnten?
→ z. B. Mikroplastik in Kosmetik, Putzmittel, Einwegplastik, Chemikalien, Zigaretten

Wie beeinflusst der Klimawandel schon heute Ihre eigene Gesundheit
→ z. B. Extremwetter, Hitzestress, Allergien, Angst vor Zukunft (Klimasorge)

Wenn Ihre Stadt gesünder für den Planeten wäre – wie würde sie aussehen?
→ z. B. Urban Gardening, weniger Autos, mehr Grünflächen, saubere Luft...

Welche ökologisch nachhaltige Entscheidung haben Sie zuletzt getroffen – und wie hat sie sich angefühlt?

Wie können Sie Ihre eigene Gesundheit stärken, ohne der Umwelt zu schaden – oder sogar mit positiver Wirkung? Nennen Sie zwei Beispiele:
→ z. B. Fahrradfahren, weniger Fleisch essen, Naturzeit statt Netflix

Was hat Ihr Smartphone mit der Gesundheit des Planeten zu tun – und vielleicht auch mit Ihrer eigenen?
→ z. B. Ressourcenabbau, Elektroschrott, Stromverbrauch, fossile Energieträger, Stress durch ständige Erreichbarkeit, Nackenschmerzen

Wie wirkt sich Natur auf Ihr Wohlbefinden aus – und warum ist es wichtig, sie zu schützen?
→ z. B. Entspannung, positive Erinnerungen bei bestimmten Pflanzen- oder Tierarten, Luftreinigung, Ästhetik

Wie sieht ein Tag aus, an dem Sie gesund für sich und den Planeten leben?

Was stresst Sie im Alltag – und was davon könnte nachhaltiger gestaltet sein?
→ z. B. Dauer-Konsumdruck, Wegwerfmentalität, Fast Fashion, Zeitdruck durch Autostau

Nennen Sie 3 Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit des Menschen.

Für Kinder:

Welches Insekt brauchen wir Menschen, damit Pflanzenblüten bestäubt werden und dadurch Obst und Gemüse wachsen?

- A: Mistkäfer
- B: Marienkäfer
- C: Stinkwanzen
- D: Bienen X

Alltagstipp: Wenn man viele Blumen auf seinem Balkon oder im Garten hat, hilft man damit Bienen, genug Essen zu für sich zu finden.

Wie nennt man schlimme Stürme in Amerika, die entstehen, wenn das Meer sehr warm ist?

- A: Taifune
- B: Tornado
- C: Hurricane X
- D: Zyklone

Weiterführende Information: Taifune sind genau die gleichen Stürme, werden aber so genannt, wenn sie in Südostasien vorkommen.

Nenne drei Gründe, warum der Klimawandel gefährlich für den Menschen ist.

Nenne zwei Sachen, die Pflanzen machen, die der Mensch braucht, um gesund zu bleiben.

„Risiko“ - Gewinn oder Lerneffekt:

In dieser Kategorie können die Teilnehmenden ohne Beantwortung direkt etwas gewinnen oder bekommen lediglich einen Fakt präsentiert.

Gewinn

Ein Kilo Rindfleisch verursacht etwa 27 kg CO₂ → Das ist so viel wie eine 180 km lange Autofahrt.

Für die Herstellung einer Jeans werden rund 7.500 Liter Wasser benötigt → Das entspricht etwa 50 Badewannen.

LEDs sparen bis zu 90 % Strom gegenüber Glühbirnen → Und sie halten rund 25-mal länger!

Ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel wird verschwendet → Dabei verursacht allein das weggeworfene Essen 8–10 % der globalen Treibhausgase.

Warmwasser ist der größte Energiefresser im Haushalt nach Heizung → 1 Minute kürzer duschen spart bis zu 14 Liter Wasser und CO₂!

Ein neues Smartphone verursacht 50–80 kg CO₂ in der Herstellung → Deshalb: Geräte länger nutzen, gebraucht auf Seiten wie z. B. Refurbed kaufen oder reparieren lassen.

Ein Flug von Berlin nach Mallorca verursacht ~500 kg CO₂ pro Person → So viel wie ein ganzes Jahr Bahnfahren im Nahverkehr!

Ein Baumwollbeutel muss etwa 20–30 Mal genutzt werden, um eine Plastiktüte zu ersetzen → Je öfter du ihn nutzt, desto besser – Wegwerfbeutel sind die schlechteste Wahl.

Standby kostet bis zu 10 % deines Stromverbrauchs → Tipp: Steckdosenleiste mit Schalter nutzen und abends alles ausschalten.

Mülltrennung funktioniert nur, wenn sie korrekt ist → Ein einziger Joghurtbecher mit Deckel kann eine ganze Charge recycelbaren Müll unbrauchbar machen.

Bio-Anbau schützt Böden und fördert Artenvielfalt → Zwar manchmal mit mehr Fläche – aber langfristig nachhaltiger für Ökosysteme.

Energieeffiziente Gebäude senken Heizkosten und CO₂ massiv → Dämmung, moderne Fenster und Wärmepumpen sind Schlüsseltechnologien.

Viele Pflegeprodukte enthalten Mikroplastik → Achte auf Siegel wie „Ohne Mikroplastik“ – besser: feste Seifen oder DIY-Produkte.

Mögliche Gewinne

Kleine Gewinne für das Quizrad können PR-Materialien der eigenen Institution/Organisation, kostenlose Materialien öffentlicher Gesundheitsinstitutionen (z. B. des Bundeszentrums für Ernährung oder des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit) oder auch Werbegeschenke von Sponsor:innen sein. Thematisch passende sowie regionale Institutionen, Organisationen oder Unternehmen, denen die Gesundheit der Menschen und des Planeten ein wichtiges Anliegen ist, können als Sponsor:innen angefragt werden. Orientierung für potenziell passende Gewinne kann die folgende Liste geben:

- [Kleine Saisonkalender](#)
- [Kühlschrank-Sticker](#)
- Salat-Setzlinge
- Saatgut
- Kopfbedeckung
- Trinkflasche
- Schreibblock
- Stifte
- Schlüsselbänder
- Jute-Beutel
- Brotbox/Lunchpot
- Kochbuch
- Sonnencreme
- Reflektor-Schnappband
- Sattelbezug
- Regenschutz für Rucksack
- Göffel/Reisebesteck
- Sticker
- kleine Kühltasche
- Sonnenbrillen
- Regenponcho
- Regenschirm
- Handventilatoren
- Fächer

Anhang 3: Informationsmaterialien

Anzahl	Name und Link	Preis in € pro Stück
Ernährung		
30	Mein Essen – unser Klima: https://www.ble-medien-service.de/mein-essen-unser-klima.html (Stand: November 2025)	kostenfrei (nur Versandkosten)
150	Pocket Card Planetary Health Diet: https://shop.klimawandel-gesundheit.de/produkt/pocketcard-planetary-health-diet/ (Stand: November 2025)	0,06 € (zzgl. Versandkosten)
100	Flyer „Gesundes Essen – Gesundes Klima“: https://shop.klimawandel-gesundheit.de/produkt/faltblatt-gesundes-essen-gesundes-klima/ (Stand: November 2025)	0,20 € (zzgl. Versandkosten)
Bewegung		
100	Flyer „Aktiv zur Schule“: https://shop.klimawandel-gesundheit.de/produkt/faltblatt-aktiv-zur-schule/ (Stand: November 2025)	0,15 € (zzgl. Versandkosten)
150	Bewegungscheck: https://shop.bioeg.de/mitmachangebot-bewegungscheck/ (Stand: November 2025)	kostenfrei zum Ausdrucken
Wohnen		
100	Klimaschutz fängt zuhause an – Tipps zum Energiesparen im Alltag – Broschüre: https://www.nabu-shop.de/nabu-tipp-klimaschutz-faengt-zu-hause-an (Stand: November 2025)	kostenfrei (nur Versandkosten)
Biodiversität		
100	Bunte Gärten statt grauem Schotter – Flyer: https://www.nabu-shop.de/bunte-gaerten-statt-grauem-schotter (Stand: November 2025)	kostenfrei (nur Versandkosten)

20	Flyer: Bienen füttern – Tipps für Balkon, Garten, andere Orte: https://www.publikationen-bundesregierung.de/pp-de/publikationssuche/bienen-fuettern-2030590 (Stand: November 2025)	kostenfrei (nur Versandkosten)
Luftverschmutzung		
100	Faltblatt „Frische Luft durch Klimaschutz“: https://shop.klimawandel-gesundheit.de/produkt/neu-faltblatt-schutz-vor-luftverschmutzung/ (Stand: November 2025)	0,15 € (zzgl. Versandkosten)
100	Broschüre: Durchatmen im Klimawandel: https://klimadocs.de/durchatmen-im-klimawandel (Stand: November 2025)	kostenfrei (ggf. Versandkosten)
Hitze		
30	Hitzewelle, Tipps für alle – Faltblatt: https://shop.bioeg.de/so-kommen-sie-gut-durch-hitzewellen-tipps-fuer-alle/ (Stand: November 2025)	kostenfrei
100	Taschenkarte: Trinktipps für alle: https://shop.bioeg.de/infokarte-trinktipps-klima-mensch-gesundheit/ (Stand: November 2025)	kostenfrei
100	Sport bei Hitze – Flyer: https://shop.bioeg.de/infokarte-tipps-sport-bei-hitze-klima-mensch-gesundheit/ (Stand: November 2025)	kostenfrei
120	UV-Index-Flyer: https://shop.bioeg.de/infokarte-sonnenschutz-mit-uv-index-klima-mensch-gesundheit/ (Stand: November 2025)	kostenfrei
120	Tipps gegen Hitze und Erkennung von Hitzefällen: https://shop.klimawandel-gesundheit.de/produkt/neu-faltblatt-mit-hitze-keine-witze/ (Stand: November 2025)	0,15 € (zzgl. Versandkosten)
30	Speziell für Senior:innen: Gesund durch die Sommerhitze – Tipps für ältere Menschen und Angehörige – Broschüre: https://shop.bioeg.de/gesund-durch-die-sommerhitze-informationen-und-tipps-fuer-aeltere-me-60582266/ (Stand: November 2025)	kostenfrei
5	Speziell für Eltern: Hitzewelle – kleine Kinder gut Schützen – Empfehlung für Eltern und Bezugspersonen – Flyer: https://shop.bioeg.de/hitzewellen-kleine-kinder-gut-schuetzen/ (Stand: November 2025)	kostenfrei
Mentale Gesundheit		
1	Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel: https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/ratgeber-fuer-mentale-gesundheit-im-klimawandel-0 (Stand: November 2025)	kostenfrei (nur Download möglich)
Allgemein		
80	Speziell für Frauen/Gebärende: Frauengesundheit braucht Klimaschutz – Broschüre: https://klimadocs.de/frauengesundheit-braucht-klimaschutz-1 (Stand: November 2025)	kostenfrei
5	Klimaschutz(gesetz) in verschiedenen Bereichen: https://klima-pakete.kosmos-b.de/treibhausgasneutral-bis-2045-aber-wie/ (Stand: November 2025)	kostenfrei
100	Flyer „Gut für das Klima – doppelt so gut für mich“: https://klimadocs.de/mehr-gesundheit-durch-klimaschutz (Stand: November 2025)	kostenfrei
80	Speziell für Familien: Broschüre „Klimaschutz ist Kinderschutz“, Ratgeber für Familien: https://klimadocs.de/klimaschutz-ist-kinderschutz-material (Stand: November 2025)	kostenfrei
1	Plakat „Co-Benefits“: https://shop.klimawandel-gesundheit.de/produkt/plakat-co-benefits/ (Stand: November 2025)	1,20 € (zzgl. Versandkosten)

Anhang 4: Evaluationsbogen

1. Absolute Besucher:innenzahl am Stand

Bitte Strichliste führen und immer 5-er Päckchen bilden

Kinder	Jugendliche
Erwachsene	Senior:innen

2. Relative Besucher:innenzahl

Mein Eindruck von der allgemeinen Zusammenstellung der Besucher:innen auf der Veranstaltung:

3. Bewertung unserer Aktionen

In Stichpunkten beschreiben, was gut gelaufen ist und wo es Probleme/ Hürden/ Unzufriedenheiten gab.

UV-Perlen Armbänder basteln

Positive Aspekte	Negative Aspekte

Malvorlagen ausmalen

Positive Aspekte	Negative Aspekte

What Do You Meme

Positive Aspekte	Negative Aspekte

Klimawaage

Positive Aspekte	Negative Aspekte

Quizrad

Positive Aspekte	Negative Aspekte

Kräuterwasser

Positive Aspekte	Negative Aspekte

Saisonales Obst und Gemüse

Positive Aspekte	Negative Aspekte

Informationsmaterialien

Das kam gut an	Das kam nicht so gut an/fehlte

4. Eindruck von unserer Organisation und Zusammenarbeit

Das hat gut funktioniert	Das hat nicht so gut funktioniert

5. Sonstiges, was wir aus der Erfahrung lernen können:
