

# Der kleine Weltretter



# Die Sorge für das gemeinsame Haus – ganz konkret



4 Alles beginnt mit dem Staunen



6 Küche



9 Schlafzimmer



12 Wohnzimmer



14-15 Aufkleber



16 Schreibtisch



18 Auf gute Nachbarschaft



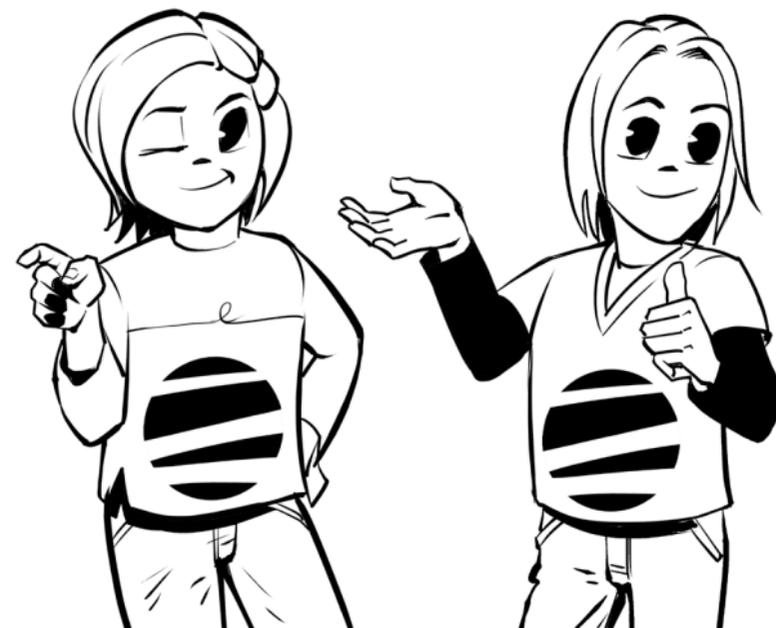
21 Bad



24 Von A nach B  
26 Über den Horizont

## Der kleine Weltretter

Im „Kleinen Weltretter“ haben wir einige Anregungen zusammengestellt, die es dir leichter machen sollen, in deinem Alltag den ersten Schritt zu gehen und das Angesicht der Welt mit vielen kleinen Dingen zu verändern. Ob Zuhause, im Büro, in der Kinder- und Jugendverbandsarbeit oder auf Reisen: Mit diesem Heft als Begleiter wirst du die Welt retten... oder auf jeden Fall deinen Teil dazu beitragen und anderen vorleben, wie einfach es sein kann.



## Ganz konkret:



In seiner Enzyklika „Laudato Si´ – Über die Sorge für das gemeinsame Haus“ von 2015 ruft Papst Franziskus alle Menschen auf, sich für die Bewahrung der Schöpfung und die soziale Gerechtigkeit auf der Welt einzusetzen.

### Alles beginnt mit dem Staunen

Franziskus will, dass wir auch morgen noch staunen können über die Wunder, die Gottes Schöpfung bereithält. Er hat die Hoffnung: Wer staunt, der wird nicht zum Ausbeuter. Lasst uns wieder staunen: Über einen Sonnenuntergang, ein nettes Wort, ein gutes Gespräch.

### Von Kindern lernen: Im Moment leben

„Lasst die Kinder zu mir kommen“ sagt Jesus im Evangelium. Und das nicht ohne Grund. Die Welt mit den Augen von Kindern zu betrachten, verändert vieles.

### Weniger ist mehr: Die Tradition des Fastens

In vielen Religionen und Kulturen kennt man die Tradition des Fastens. Im Christentum kennen wir besonders die 40-tägige Fastenzeit in den Wochen vor Ostern. Dabei geht es nicht nur um den Verzicht auf Lebensmittel und Genuss. Vielmehr steht das Freiwerden von Bindungen und Verstrickungen im Vordergrund. Und die Konzentration auf das Wesentliche. Was ist mir wirklich wichtig? Worauf baue ich mein Leben? Was brauche ich, um glücklich und zufrieden durchs Leben zu gehen.

## Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – Ein Tagesrückblick in vier Schritten

Kurz vor dem Schlafengehen ist eine gute Zeit, den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen. Es geht um einen wohlwollenden Rückblick, der aber auch ehrlich ist und die eigenen Fehler nicht ausschließt.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit ist eine jahrhundertalte Achtsamkeitsübung, dabei ganz leicht durchzuführen. Probiere es einfach mal aus – alleine oder in der Gruppe, daheim oder in der freien Natur!



1. Still werden – zur Ruhe kommen – auf den Atem achten
2. Zurückschauen – die Bilder des Tages betrachten – Hinschauen und wahrnehmen ohne zu bewerten – Erlebnisse, Gefühle, Reaktionen, Gedanken, Personen, Begegnungen, Orte
3. Mich selbst fragen  
Wo habe ich Freude, Liebe, Frieden, Freiheit gespürt?  
Wo habe ich erfahren, dass ich auf der richtigen Spur bin?  
Warum habe ich in bestimmten Situationen so reagiert, wie ich es getan habe? Welche negativen Gefühle sind in mir aufgekommen? Wo habe ich mich über mich selbst gewundert?
4. Sich Gott zuwenden wie einem guten Freund – IHM erzählen, was mich bewegt

Lass dir Zeit, ende dein Gebet mit einer Bitte, einem Wunsch, einer Hoffnung.

# Küche „Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks“

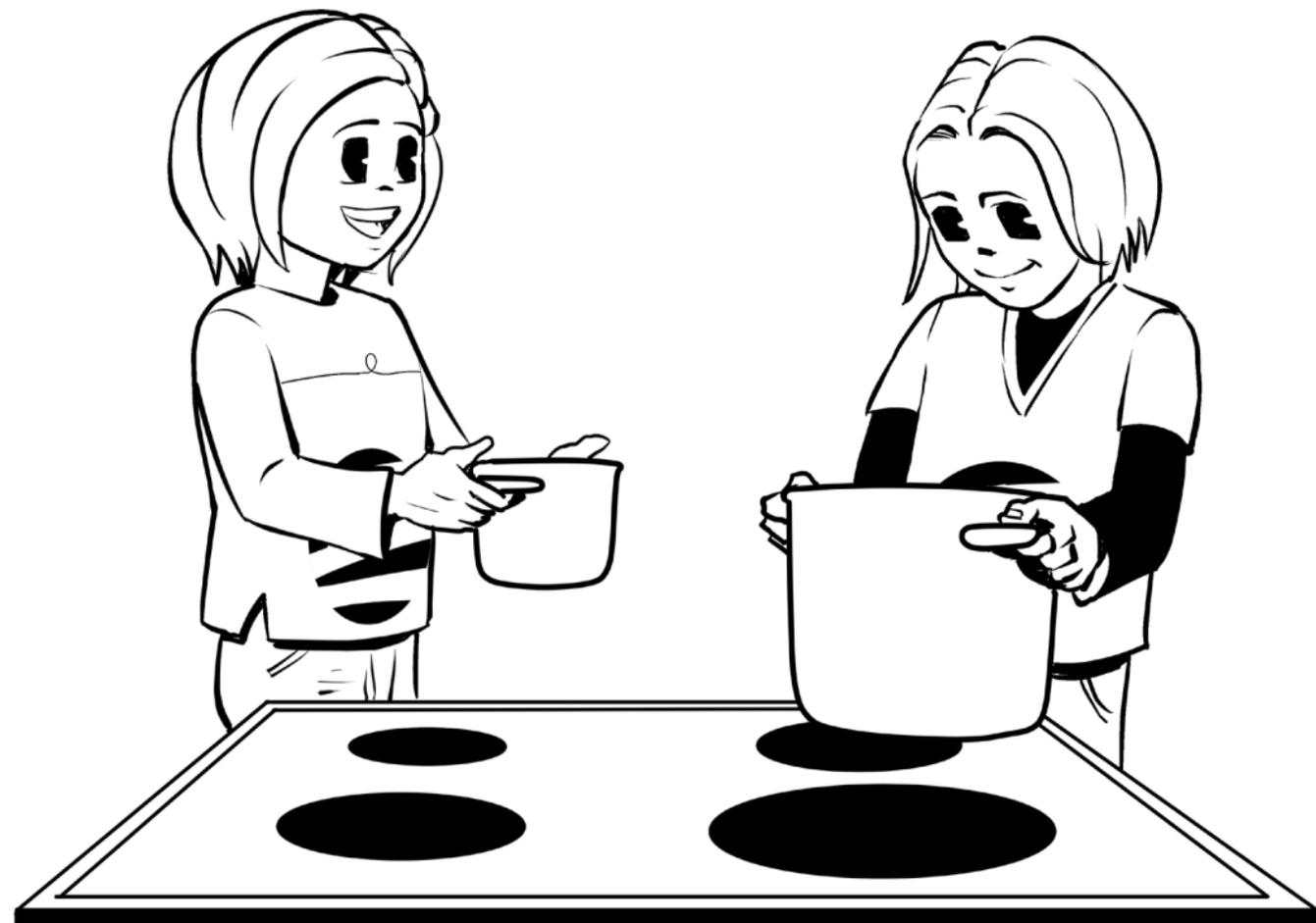


In der Küche kannst du einen großen Beitrag zur Reduzierung deines CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks leisten. Denn was und wie viel wir einkaufen, wie viel Müll wir produzieren und wie wir uns ernähren, hat einen unmittelbaren Einfluss auf das Klima. Nachhaltige Ernährung heißt:

**Sinnvoll einkaufen, essen und kochen.**

## Ganz konkret:

- Leitungswasser ist unschlagbar günstig und dazu klimafreundlich. Verzichte auf industriell abgefülltes Wasser.
- Achte beim Einkauf darauf, dass Lebensmittel am besten gar nicht oder umweltfreundlich verpackt sind.
- In „unverpackt-Läden“ kannst du mit deinen eigenen Behältern genau die Menge abfüllen, die du brauchst. Erkundige dich, ob es in deiner Nähe so einen Laden gibt, zum Beispiel auf [utopia.de](http://utopia.de).
- Wenn möglich Produkte aus fairem Handel kaufen, z. B. Süßigkeiten, Kaffee und Tee, Orangensaft...
- Wenn du mal zu viel eingekauft hast, findest du z. B. auf [restegourmet.de](http://restegourmet.de) tolle Rezeptideen für eine kreative Resteküche!
- Besonders bei Fleisch gilt: Klasse statt Masse. Lieber selten und dafür bewusst und in hoher Qualität.



- Beim Kochen mit einem herkömmlichen Herd kannst du Energie sparen, indem du Wasser, z. B. für Nudeln, im Wasserkocher vorkochst und dabei darauf achtest, nur die tatsächlich benötigte Menge zu erhitzen. Auch, dass der Kochtopf (mit Deckel) je nach Größe auf der richtigen Platte steht, spart Zeit, Energie und Geld.
- Am besten für die Umwelt ist der Verzehr von saisonalem Obst und Gemüse aus der Region. Mit einem Saisonkalender hast du immer den Überblick, z. B. auf [utoxia.de](https://www.utoxia.de).

**Damit du nicht vergisst, wann welches Obst und Gemüse Saison hat, nutze die Sticker und klebe sie dir in deinen Kalender.**

**Aufkleber**  
auf Seite 14

## Schlafzimmer „Kleider machen Leute“

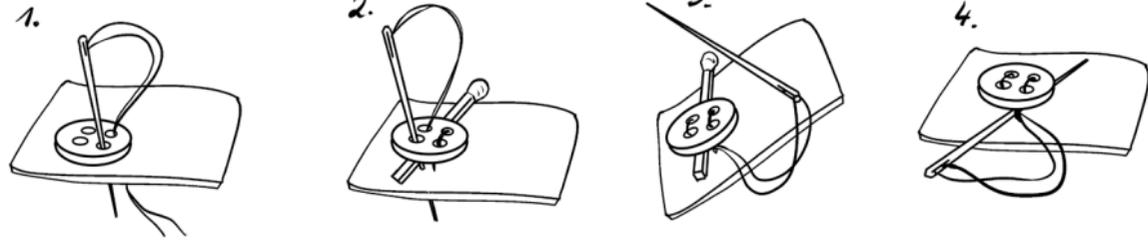


Günstige Produktionsbedingungen, niedrige soziale Mindeststandards und geringe Umweltauflagen mögen für Firmen sehr lukrativ sein. Für ArbeiterInnen kann dies allerdings bedeuten, dass sie 18 Stunden am Tag schufteten und ihr Lohn nicht zum Leben ausreicht. Die einheimische Bevölkerung leidet außerdem unter der Schädigung von Wasser, Luft oder Boden. Mit unserem Kaufverhalten sind wir die SponsorInnen von Unternehmen – welche Firmenpolitik wollen wir unterstützen?

### Ganz konkret:

- Überlege vor dem Shoppen, ob du überhaupt etwas brauchst. Alles, was du kaufst, verbraucht Rohstoffe.
- Verzichte darauf, billige Kleidung zu kaufen. Hier ist die Gefahr besonders hoch, dass die Kleidung aus ausbeuterischer Produktion stammt. Willst du auf Nummer sicher gehen, informiere dich über faire Labels.
- Trenne dich von Kleidung, die du nicht mehr trägst. Bring sie zu gemeinnützigen Secondhand-Sammelorganisationen oder verkaufe sie über Plattformen wie **Kleiderkreisel**.
- Kaufe gebrauchte Kleidung – so kannst du dir hochwertige und nachhaltige Kleidung gut leisten.

## Nähanleitung Knopf annähen

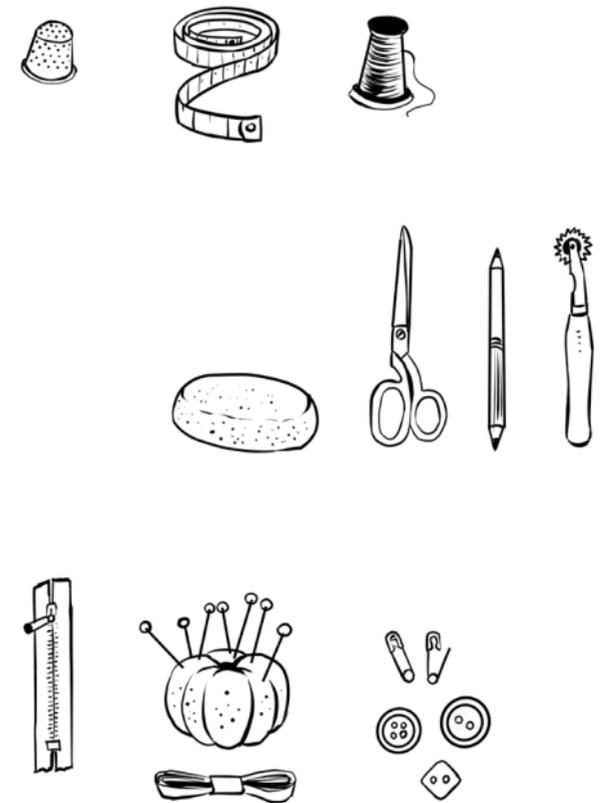


- Repariere deine Kleidung selbst oder lass sie reparieren oder ändern.

- Verzichte auf zerrissene oder „used“ Jeans. Für ihre Herstellung werden Unmengen von Chemikalien verwendet, die Mensch und Umwelt schaden.

## Used Jeans kann man auch leicht selbst machen:

- Kaufe eine nachhaltige Jeans oder nimm eine, die du schon zuhause hast.
- Damit deine Jeans den Used-Look bekommt, brauchst du folgende Werkzeuge: Schmirgelpapier, Käseibe, Pfannenreibe, Bimsstein, Schere, Cuttermesser, Pinzette, Stift/Kreide.
- Die Stellen, die du bearbeiten willst mit Kreide oder Stift markieren. Dabei ist es sinnvoll, die Jeans anzuziehen, um die Stelle genau festzulegen.
- Mit Messer oder Schere an diesen Stellen Löcher oder Risse machen. Jeans umdrehen und mit Schmirgelpapier drüber gehen, damit die Stellen ausfransen. Evtl. einzelne Fäden mit Pinzette oder Cuttermesser lockern.



# Wohnzimmer

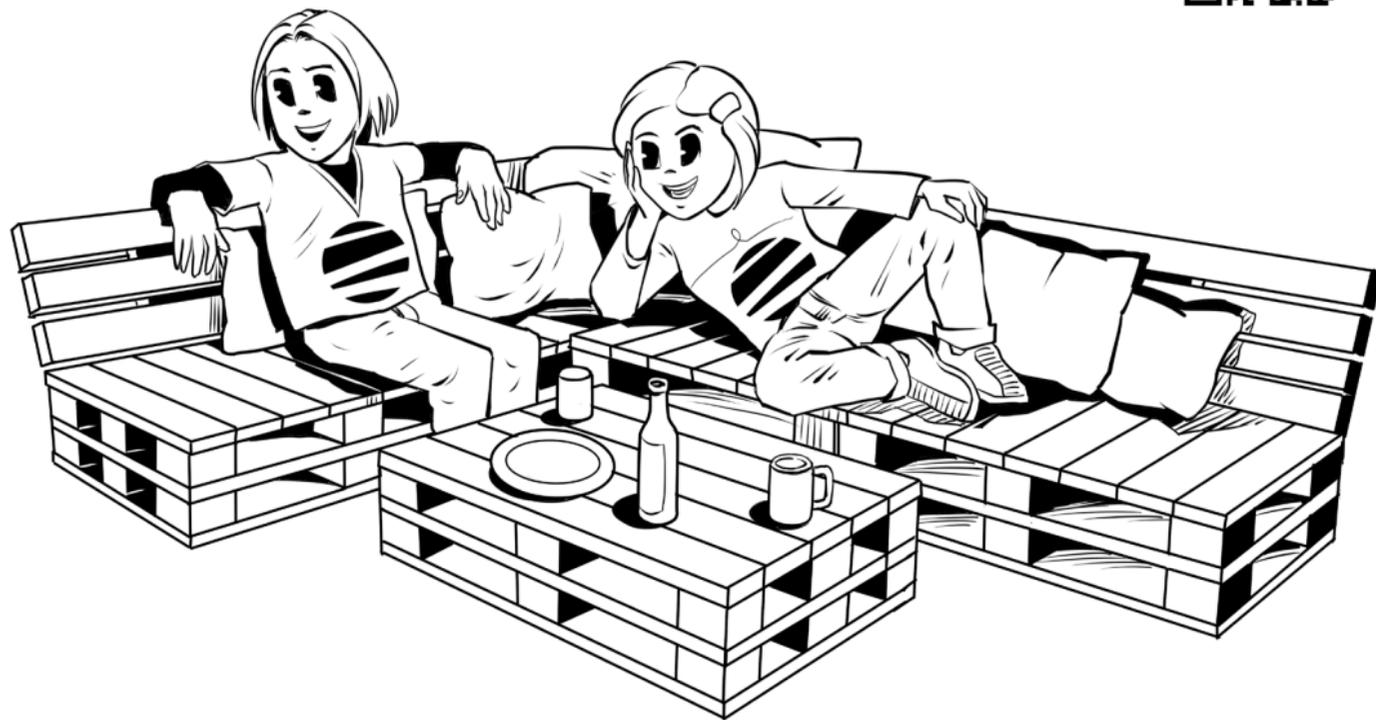


Es muss nicht immer alles neu sein. Oft passen gebrauchte Gegenstände genauso gut, haben ihren eigenen Charme und schonen auch noch die Umwelt, weil nichts neu produziert werden muss. Und auch beim Raumklima gibt es ein paar Kniffe, mit denen du Energie sparst und dich trotzdem wohl fühlst.

## Ganz konkret:

- Coole und günstige Möbel gibt's im Gebrauchtwarenhaus vor Ort oder auf dem Flohmarkt.
- Mach etwas Neues aus Sachen, die du nicht mehr brauchst. Unter dem Schlagwort **Upcycling** findest du unglaublich viele Ideen.
- Viele Dinge lassen sich problemlos reparieren und müssen nicht sofort ausgetauscht werden. Erkundige dich z. B. nach einem **Repaircafe** in deiner Nähe.
- Stoßlüften statt Dauerlüftung (idealerweise dreimal täglich) spart Heizwärme und beugt Schimmel vor.
- Stell vor die Heizkörper keine Möbel, so kann die Wärme besser in den Raum abgegeben werden und du verbrauchst weniger Energie für ein warmes Zimmer.
- Wenn du einen Tapetenwechsel brauchst, verwende Silikatfarbe statt Dispersionsfarbe, da diese keine giftigen Inhaltsstoffe beinhaltet.

Bau dir dein eigenes Palettensofa.  
Die Anleitung findest du hier:



<b>Januar</b> Wirsing Grünkohl Champignons	<b>April</b> Champignons und Spinat	<b>Juli</b> Eisberg- und Kopfsalat Erdbeeren Mirabellen Kirschen	<b>Oktober</b> Blumenkohl Broccoli, Chinakohl, Paprika
<b>Februar</b> Wirsing Rosenkohl Feldsalat Rapunzel	<b>Mai</b> Spargel und Rhabarber	<b>August</b> Beerenzeit! Jetzt kannst du Heidel-, Him- und Johannis- beeren kaufen.	<b>November</b> Grünkohl, Lauch, Sellerie, Feldsalat, Radicchio
<b>März</b> Frischen Spinat und Lauch gibt es nun auch!	<b>Juni</b> Endlich wieder Erdbeerzeit!	<b>September</b> Pflirsiche und Pflaumen warten auf dich	<b>Dezember</b> Lageräpfel Pastinaken

<b>Zieh mich (r)aus?</b>	<b>Schalt mal ab!</b>	<b>Aus!</b>
<b>Mach mich nicht an!</b>	<b>Licht aus!</b>	<b>Feierabend!</b>
<b>Einfach abschalten!</b>	<b>Drück mich!</b>	<b>Ich dreh ab!</b>

# Schreibtisch



Am Schreibtisch investierst du nicht nur viel von deiner eigenen Energie, auch die Geräte, die du verwendest, benötigen Strom. Um unnötigen Stromverbrauch zu vermeiden, achte darauf, dass sie nur laufen, wenn du sie auch wirklich brauchst.

**Klebe die Sticker an jedes Gerät, damit du ans Ausschalten denkst.**

**Erinnerungs-  
aufkleber**  
auf Seite 15

## Ganz konkret:

- Fahr nicht nur den PC herunter, sondern schalte auch den Bildschirm aus, stecke Ladegeräte aus, wenn sie nichts mehr laden und lass Geräte nicht im Standbymodus, sondern schalte sie ganz aus.
- Es gibt Geräte, die auch nach dem Ausschalten noch Strom ziehen. Das kannst du verhindern, indem du sie an eine Steckereiste mit Schalter anschließt.
- Nutze deine technischen Geräte, wie das Smartphone, möglichst lange. In diesen Geräten stecken Unmengen an Rohstoffen, die oft unter widrigsten Bedingungen abgebaut werden.
- Wenn du dir ein neues Gerät kaufst, überlege, ob faire Technik für dich in Betracht kommt (z. B. Faire Maus von Nager IT [nager-it.de](http://nager-it.de), Fairphone [fairphone.com/de](http://fairphone.com/de), Shift-Geräte [shiftphones.com](http://shiftphones.com)).
- Die Sonne scheint auch für dich: Kostengünstigen Strom, z. B. zum Handy aufladen, kannst du mit Solarpanelen, die man an den Rucksack schnallen kann oder mit solarbetriebenen Powerbanks gewinnen.
- Wenn du etwas ausdrucken musst, drucke möglichst viel auf ein Blatt (duplex und zwei Seiten pro Blatt) und verwende Recyclingpapier.
- **Ecosia** – die grüne Suchmaschine spendet 80 Prozent ihres Einnahmeüberschusses für gemeinnützige Naturschutzorganisationen. Probier es doch mal aus!

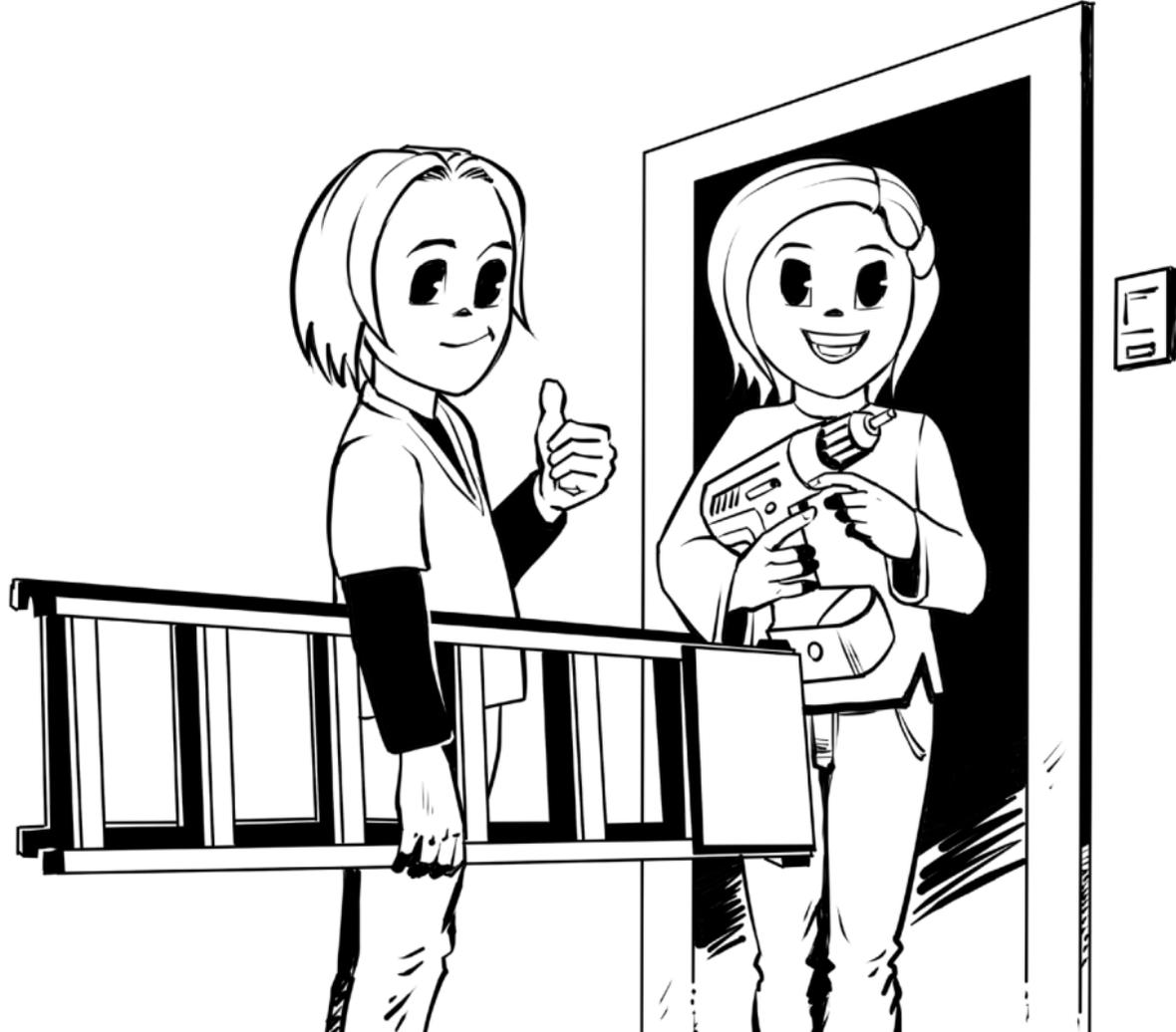
# Auf gute Nachbarschaft

Uns Menschen macht das Miteinander aus. Komm in Kontakt mit den Leuten von nebenan, die mit dir und um dich herum leben und gestalte aktiv dein Umfeld mit. Gemeinsam könnt ihr nicht nur einander unterstützen, sondern auch der Umwelt helfen.



## Ganz konkret:

- Geräte (z. B. Bohrmaschine oder Handmixer) miteinander teilen spart Ressourcen und fördert die Nachbarschaft. Unter [pumpipumpe.ch](http://pumpipumpe.ch) bekommst du Anregungen, wie du Geräte mit deinen NachbarInnen teilen kannst.
- Jeder private Haushalt wirft pro Jahr 82 kg Lebensmittel weg. Werde LebensmittelretterIn: Geh nie hungrig einkaufen und überlege dir vorher, was du brauchst. Verschenke Lebensmittel nötigenfalls, bevor sie schlecht werden und informiere dich unter [foodsharing.de](http://foodsharing.de) über weitere Ideen.
- Auch ohne eigenen Garten gibt es Möglichkeiten, selber Lebensmittel anzubauen. Auf [mundraub.org](http://mundraub.org) findest du herrenlose Bäume, die du abernten darfst. In vielen Städten gibt es auch Urban Gardening Initiativen, denen du dich anschließen kannst. Mit solidarischer Landwirtschaft unterstützt du einen Landwirt, der dann dein Gemüse nach Hause liefert, z. B. [kartoffelkombinat.de](http://kartoffelkombinat.de)
- Mitmachen macht Spaß: Finde Projekte und Initiativen, in denen du dich ganz praktisch einbringen und deine Umgebung mitgestalten kannst. Es gibt viele Möglichkeiten: Jugendverbände, politische Organisationen, Bürgerinitiativen und ähnliches.

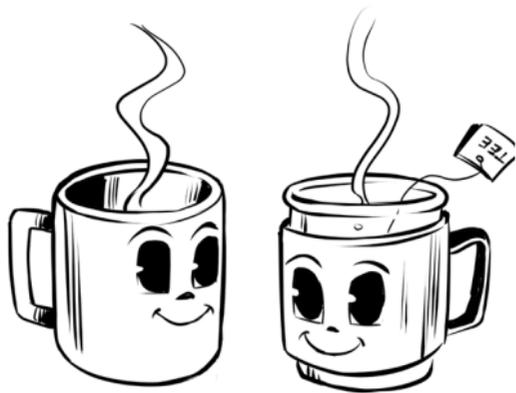


Liebe/r \_\_\_\_\_,

wir wohnen Tür an Tür – Lust auf einen Kaffee oder Tee?

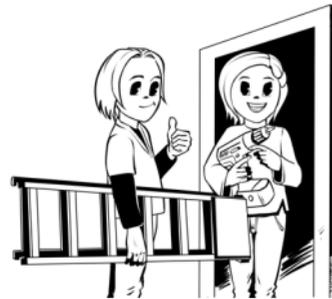
Ja

Nein



Miteinander ist vieles leichter, sich zu helfen und zu unterstützen und wenn man sich kennt, fällt das gleich viel leichter.

Ich freue mich auf deinen Besuch.  
Viele Grüße



## Bad



Für jedes Körperteil gibt es ein eigenes Pflegeprodukt, für jeden Schmutz ein extra Putzmittel... Dabei sind in vielen Produkten ganz ähnliche Stoffe drin. Mit dem Ändern deiner Gewohnheiten kannst du hier viel für deine Gesundheit und die Umwelt tun und ganz einfach Geld, Plastik und Müll sparen.

### Ganz konkret:

- Naturkosmetik ist gesünder, weniger umweltschädlich und genauso wirksam wie herkömmliche Kosmetik. Biosiegel wie „NaTrue“, Demeter oder SCS garantieren zudem tierversuchsfreie Kosmetika.
- Verpackungsarme Alternativen, z. B. feste Zahnpasta, Seife statt Duschgel und Shampoo, findest du in vielen Drogerien in der Naturkosmetikabteilung.
- Schadstofffreie, gesunde und ethisch korrekte Kosmetik kannst du aus vielen Haus- und Lebensmitteln ganz einfach selber machen.
- Mit der App **Codecheck** ist es ganz einfach, zu erfahren, ob schädliche Inhaltsstoffe wie Mineralöle oder Mikroplastik in einem Produkt enthalten sind.
- Hygienepapier in Recyclingqualität spart pro Kilo im Durchschnitt 67 Prozent Wasser, 50 Prozent Energie und 2,4 Kilogramm Holz im Gegensatz zu frischer Zellulose.
- Aus z. B. alten T-Shirts lassen sich ganz einfach wiederverwendbare, waschbare Kosmetikpads nähen.
- Jede Menge Müll lässt sich mit Menstruationstassen vermeiden. Eine gute Alternative bieten auch Bio-Tampons und -Binden.

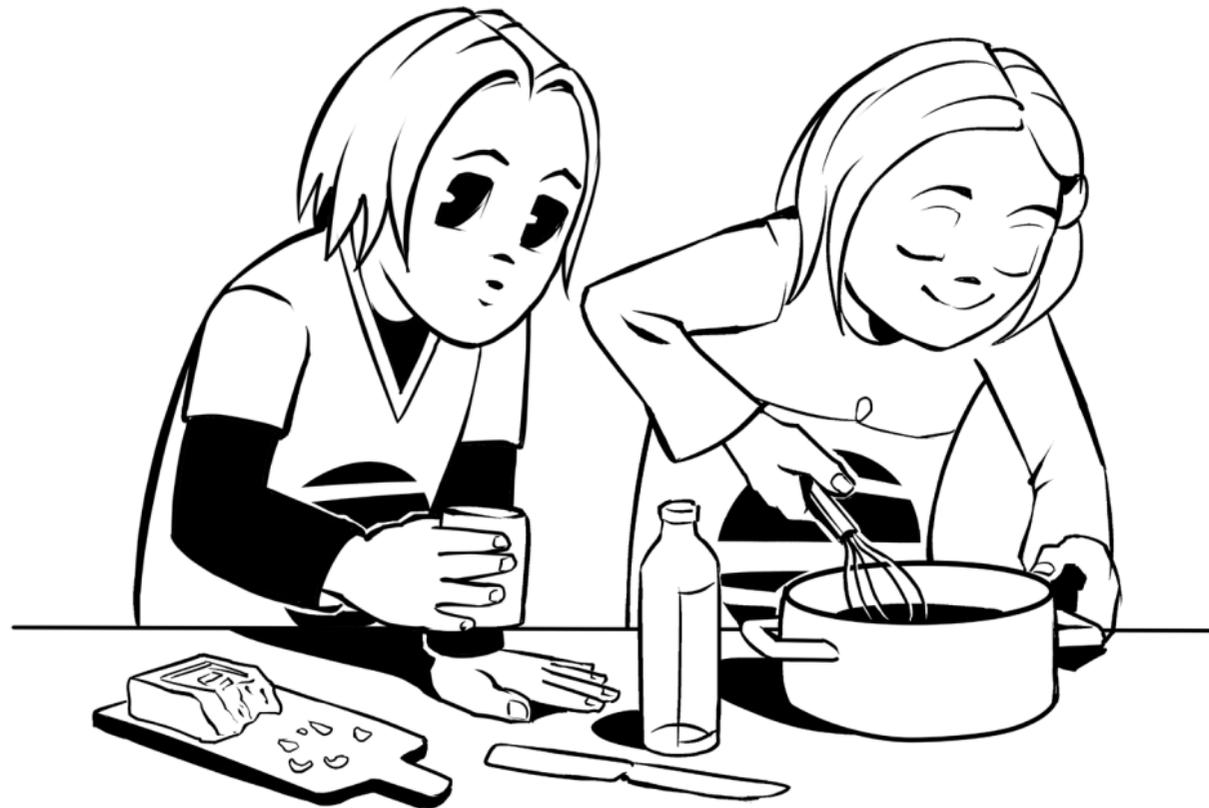


- Die Wäsche mit 30°C statt 40°C zu waschen genügt bei normaler Verschmutzung. Wähle außerdem ggf. das Eco-Programm und verzichte auf die Vorwäsche. Anschließend: Ab auf die Wäscheleine statt in den Trockner.

## Das Basis-Rezept für selbst gemachtes Duschgel ist ganz einfach.

### Du benötigst folgende Zutaten:

- 30 – 40 Gramm Naturseife oder Kernseife. Wenn du Kernseife verwenden möchtest, bedenke, dass diese häufig Palmöl enthält. In Bioläden findest du palmölfreie Varianten.
- 400 ml Wasser
- etwas Pflanzenöl (z. B. Olivenöl, Sesamöl oder Sonnenblumenöl)
- etwas Verdickungsmittel (z. B. Johannisbrotkernmehl oder einfache Speisestärke)



### Anleitung:

- Reibe mit einer Küchenraspel oder einem scharfen Messer dein Seifenstück möglichst klein.
- Danach füllst du das Wasser in einen Topf und gibst die Seifenraspeln hinzu.
- Erwärme das Ganze auf dem Herd bei mittlerer Stufe.
- Sobald die Seife anfängt zu schmelzen, rühre mit einem Schneebesen die Lauge gut durch. Erst wenn keine Seifenstücke mehr zu erkennen sind, gibst du das Pflanzenöl dazu.
- Anschließend kannst du noch etwas Verdickungsmittel einrühren, bis das Duschgel die richtige Konsistenz erreicht.

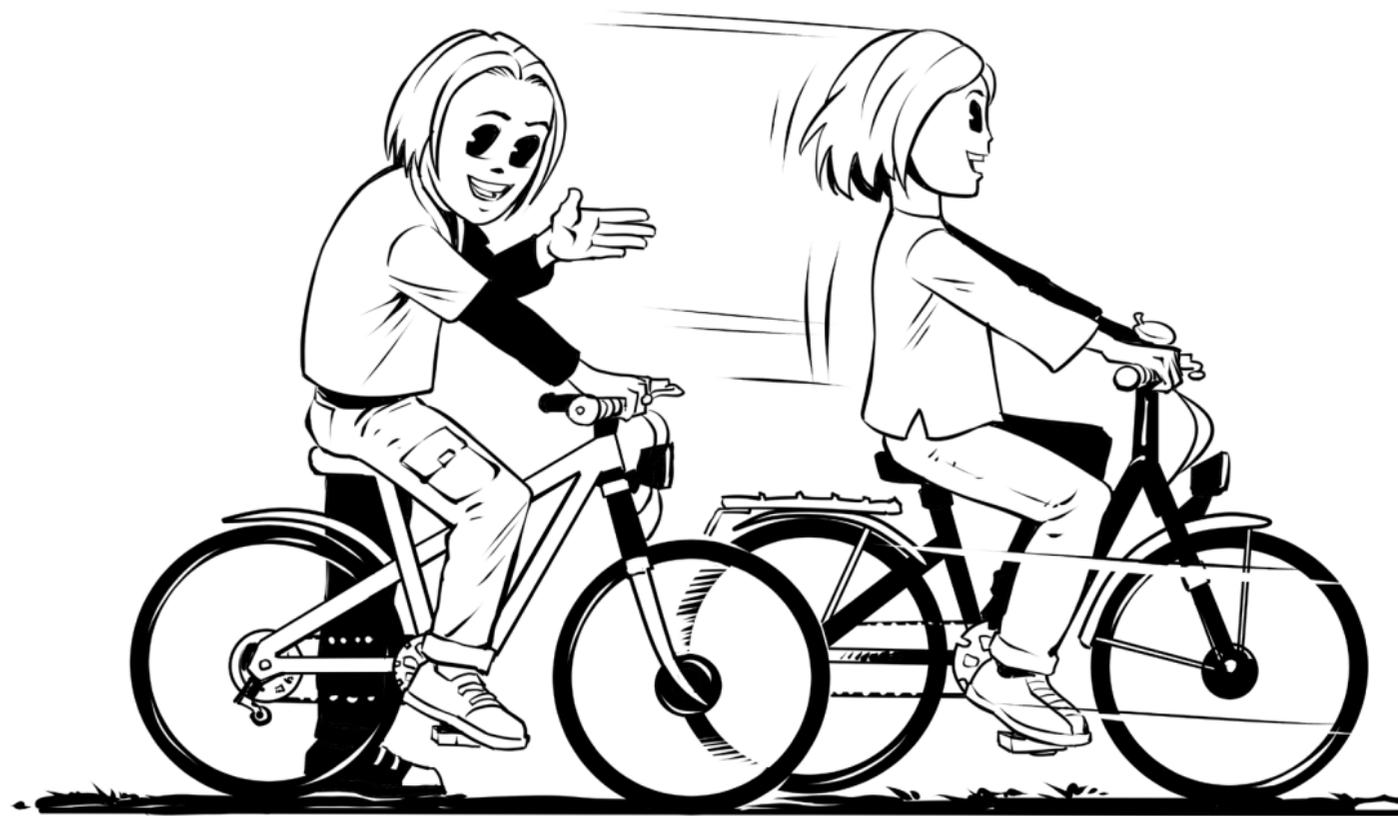
## Von A nach B:

Individualverkehr ist nicht nur für 's Klima schlecht. Mit ein bisschen Organisationsgeschick kannst du deine alltäglichen Wege ressourcenschonend gestalten und tust gleichzeitig was für deine Gesundheit.



### Ganz konkret:

- Viele kurze Autofahrten lassen sich ganz einfach vermeiden, indem du zu Fuß gehst oder dein Fahrrad benutzt. An Bahnhöfen kannst du häufig unkompliziert und kostengünstig ein Rad leihen.
- Die meisten Verkehrsverbünde haben mittlerweile gute und hilfreiche Apps, z. B. **Öffi-App** oder **Bayern-Fahrplan**, die das Umsteigen auf ÖPNV ganz leicht machen.
- Fahrgemeinschaften bieten sich für den Weg zur Arbeit an. Für weitere Strecken gibt es Mitfahrgelegenheiten. Auch Car-sharing ist viel einfacher als du vielleicht denkst – probier es aus!
- In vielen Kommunen gibt es mittlerweile Lastenfahrräder zum Ausleihen. Damit kannst du genauso viel transportieren wie mit einem Kleinwagen.



# Über den Horizont

Unterwegssein verbindet und eröffnet dir neue Welten. Nutze deine Reise, um andere Landschaften, Kulturen und Lebensweisen kennenzulernen. Auch wenn du verreist, kannst du die Welt ein wenig verbessern und verantwortungsvoll mit Ressourcen umgehen. Klar, dass du dabei auf die gleichen Dinge wie Zuhause achtest. Hier sind noch ein paar Tipps speziell für unterwegs.

## Ganz konkret:

- Indem du Brotzeitboxen, Mehrweg-Kaffeebecher, Trinkflasche und Einkaufsbeutel dabei hast, vermeidest du unnötigen Müll.
- Mach dich bei der Auswahl von Transportmittel und Unterkunft über umweltfreundliche Alternativen schlau.
- Eine gute Gelegenheit, günstig unterzukommen bieten dir Couchsurfing [couchsurfing.com](http://couchsurfing.com) oder Mitwohnzentrale [mitwohnzentrale.de](http://mitwohnzentrale.de). Eine interessante Alternative zum Hotel kann auch House-Sitting sein: [housecarers.com](http://housecarers.com) oder [mindmyhouse.com](http://mindmyhouse.com).
- Viele Flüge lassen sich vermeiden. Wenn nicht, hast du die Möglichkeit, Klimaausgleich zu zahlen, z. B. [klima-kollekte.de](http://klima-kollekte.de).
- Überlege dir, ob du Equipment wie Zelt oder Rollkoffer wirklich selbst anschaffen willst oder nicht besser ausleihst.
- In einem Projekt mitzuarbeiten ist eine gute Gelegenheit, Land und Leute besser kennenzulernen. Schau mal unter [www.woof.de](http://www.woof.de), [weltwaerts.de](http://weltwaerts.de) oder [wegweiser-freiwilligenarbeit.de](http://wegweiser-freiwilligenarbeit.de).

## Wichtige Sätze für unterwegs

### Deutsch:

1. Hallo, mein Name ist ...
2. Ich komme aus Deutschland.
3. Haben Sie regionales und vegetarisches Essen?
4. Danke, ich brauche keine Plastiktüte.
5. Wie komme ich zum (Bus-)Bahnhof?



### Englisch:

1. Hello/Hi, my name is...
2. I'm from Germany.
3. Do you serve regional or vegetarian food?
4. Thanks, I don't need a plastic bag.
5. How do I get to the train/bus station?

### Französisch:

1. Salut, je m'appelle...
2. Je viens d'Allemagne.
3. Est-ce que vous avez la cuisine régionale et végétarienne?
4. Merci, je n'ai pas besoin d'un sac plastique.
5. Pour aller à la gare (routière), je fais comment?



### Spanisch:

1. Hola, me llamo ...
2. Soy de Alemania.
3. ¿Ofrecen comida regional o vegetariana?
4. Gracias, no necesito una bolsa de plástico.
5. ¿Cómo llego a la estación de tren/autobús?

### Chinesisch:

1. 你好，我叫...
2. 我来自德国。
3. 您有当地食品和素食吗？
4. 谢谢，我不需要塑料袋。
5. 去（巴士）火车站怎么走？



### Arabisch:

1. يمسأ
2. ايناملاً نم انأ
3. ؟قصاص وأ ؤيتابن قابطاً لكيدل له
4. لكيتسالبالا نم سريك ىل! ؤجاصب تسرل انأ ، ارلنش
5. ؟راطقلا قطصم ىل! لوصولا يننكمي فيك



## Warum das Ganze?

Selten hat eine Enzyklika – ein Dokument also, in dem der Papst sich an die ganze Welt wendet und ein für ihn wichtiges Thema anspricht, für so großen Wirbel gesorgt wie die „Laudato Si´“.

Und das aus gutem Grund: Die Welt ist aus den Fugen geraten, so schreibt der Papst. Wir leben – gerade in den reichen Ländern der Nordhalbkugel – weit über unsere Verhältnisse und auf Kosten der Menschen in ärmeren Ländern.

Und wir haben bei unserem Wirtschaften und Konsumieren vollkommen aus dem Blick verloren, dass wir nur eine Welt mit begrenzten Ressourcen zur Verfügung haben!

Dabei geht es Papst Franziskus nicht darum, moralisch den Zeigefinger zu heben und nur Appelle zum Wassersparen oder Mülltrennen zu verbreiten. Vielmehr regt er einen vollkommen neuen Lebensstil an, den er aus der christlichen Tradition und einer umfassenden Schöpfungsspiritualität begründet: „Ich möchte den Christen einige Leitlinien ökologischer Spiritualität vorschlagen, die aus der Überzeugungen unseres Glaubens entspringen, denn was das Evangelium lehrt, hat Konsequenzen für unsere Art zu denken, zu empfinden und zu leben.“ (LS 216)

Hier findest du die  
Enzyklika im Original:



Viele weitere Informationen zum Thema  
Weltretten findest du auch hier!



## Impressum

### V.i.S.d.P.:

Jens Hausdörfer

### Redaktion:

Johanna Chlechowicz, BDKJ Bamberg  
Eva Ernhofer, KJG LAG Bayern  
Jens Hausdörfer, BDKJ Bayern  
Maria-Theresia Kölbl, J-GCL & KSJ Bayern  
Sabine Metter, BDKJ Bayern  
Maria Schmid, BDKJ Passau  
Christoph Schreiber, BDKJ Bayern

BDKJ Bayern

Landwehrstraße 68, 80336 München  
fon 089 / 53 29 31 - 19  
www.bdkj-bayern.de

© BDKJ Bayern

### Gestaltung:

Zone für Gestaltung  
Veronika Wucher, Wangen

### Illustration:

Gabor Racsmany, Ravensburg

Jetzt ist  
die  
Zeit

