



RAUS
mit dir!



RAUS mit dir!

Wenn du ein Bingo-Los kaufst, unterstützt du vielfältige Naturschutzprojekte. Denn mit einem Teil des Geldes können wir Veränderungen zu einer nachhaltigeren Gesellschaft vorantreiben.

In diesem Heft findest du viele kreative Ideen, wie du draußen in der Natur aktiv werden kannst und somit auch ein bisschen zum Schutz der Umwelt beiträgst.

Erlebe die Natur von ihrer schönsten Seite...

Mit großen Sprüngen ist das Eichhörnchen unterwegs. RAUS mit dir und folge dem possierlichen Tierchen. Lass dich von den vielen Eigenschaften des niedlichen Kletterkünstlers inspirieren.

MIT DEM EICHHÖRNCHEN UNTERWEGS!

geschickt aufmerksam

lebendig aktiv

ruhend achtsam

findend suchend

konzentriert neugierig

schläfrig frech



Wir freuen uns, wenn du deine Naturabenteuer mit uns auf Instagram teilst.

Deine Bingo-Umweltstiftung

besuche uns auf Instagram



AUFMERKSAM

Natur- momente

Gestalte ein Tagebuch der Momente

Es sind oft die kleinen Dinge, die uns Freude bereiten. Nimm dir jeden Tag einen Moment Zeit, um aufmerksam wahrzunehmen.

SO EINFACH GEHT'S:

Erinnere dich an deine aufmerksamen Momente, indem du sie hier anschließend farbig gestaltest.

Bewegung in der Natur



Über einen Naturmoment lachen



Augen für 1 Minute schließen



Blätterfarben wahrnehmen



Dankbar für Blumen



Über Natur reden



Natur fotografieren



auf einem Baumstumpf verweilen



Zeit für mich in der Natur



Baumrinde fühlen



Vogelgesang lauschen



Blütenduft einatmen



AKTIV

Garten klimafit gestalten

Klimafolgen aktiv begegnen

Starkregen und Hitze: wie es im eigenen Garten trotzdem grünt und blüht.

SO EINFACH GEHT'S:

Standorte berücksichtigen und angepasste heimische Pflanzen verwenden



Trockene und sandige Standorte

Pflanzen, die offene und sonnige Standorte bevorzugen: Sommer-Adonisröschen, Färberginster, Zwerg-Glockenblume

Freiflächen

Kräuter überstehen Trockenheit ohne Gießen: Sand-Thymian, Karthäusernelke, Scharfer Mauerpfeffer



Fassaden und Dächer

Kletterpflanzen beschatten Fassaden und tragen zur Kühlung bei: Efeu, Kriech-Rose, Aufrechte Waldrebe



Steinflächen

Pflanzen, die nährstoffarme Böden und Sonne mögen: Küchenschelle, Felsen-Steinkraut, Blauschwengel, Grasnelke, Kalk-Hauswurz



Feuchte Senken

Pflanzen, die es feucht mögen: Blutweiderich, Kriechender Günsel, Sumpfdotterblume, Wiesenschaumkraut



Trockener Schatten unter Gehölzen

Pflanzen, die im Schatten/Halbschatten gedeihen: Brauner Storchenschnabel, Klebriger Salbei



DIESE TIPPS IM NÄCHSTEN HEFT...

Wasserspeicher schaffen:
Teich oder Sumpfboot anlegen

Feuchtigkeit länger halten:
Humus selbst herstellen

Versickerung ermöglichen:
Böden entsiegeln

Schatten spenden:
Bodendecker/
Sträucher pflanzen

Schutz vor Wind, zu nassen Böden und Austrocknung:
Hügel und Senken anlegen

Trockenheit zuvorkommen:
Regenwasser sammeln, Gießzeiten

LEBENDIG

Stockwerke des Waldes

Besuche das „Waldhaus“ und lerne seine Bewohner kennen

Jede Etage hat seine eigenen Bewohner. Die maximalen Wuchshöhen der Pflanzen bestimmen die Stockwerke, entsprechend fühlen sich hier unterschiedliche Tiere wohl.

Baumschicht

Strauchschicht

Krautschicht

Mooschicht

Wurzelschicht



SO EINFACH GEHT'S:

Hier hat sich zwischen den Waldbewohnern ein Fabelwesen versteckt. Mit dem „richtigen Knick“ der rechten Seite kannst du es entdecken...

SCHLÄFRIG

Garten ausschlafen lassen

Räume erst im Frühling auf

Was wir als unordentlich empfinden, ist für manche Tiere überlebensnotwendig.

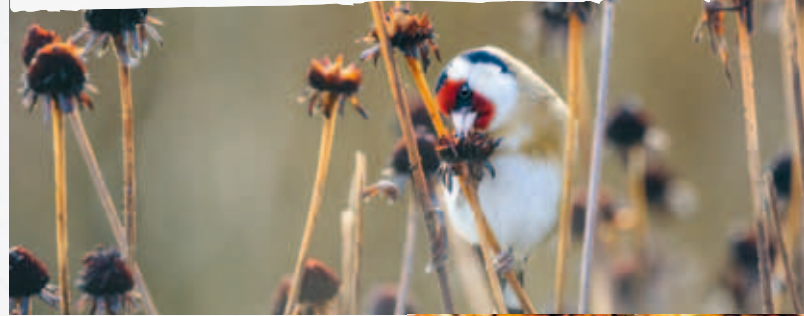
Unsere Gartenbewohner brauchen auch im kalten Winter etwas zu fressen oder suchen einen Unterschlupf. Wenn alte Pflanzenstiele, Laub oder Fallobst liegen bleiben dürfen, hilft es ihnen, die Kälte zu überstehen.

SO EINFACH GEHT'S:

Warte mit dem Aufräumen deines Gartens bis zum Frühling (mehrere Tage über 15° C Tagestemperatur).

Schneide Stauden und Sträucher erst im Frühjahr zurück.

Futter und Versteck für Vögel und Insekten



Lass etwas Fallobst liegen.

Winterfutter für Gartenbewohner



Lege einen Kompost an.

Überwinterung von Engerlingen und Käfern im warmen Boden



Lass Laub- und Totholzhaufen liegen.

Unterschlupf für Insekten und Igel



GESCHICKT

Stockturm bauen

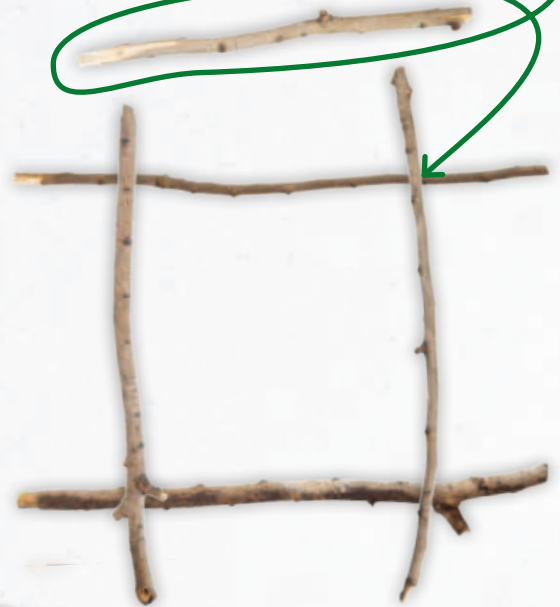
Kunstwerke im Wald

Es bringt nicht nur Spaß, sondern sieht auch noch schön aus. Suche verschiedene Stöcke und stapel sie so hoch es geht.



SO EINFACH GEHT'S:

Du baust „klassisch“ mit 4 Ästen pro Stockwerk, zwei nebeneinander, zwei um 90° gedreht.



Spielideen

Abwechselnd Äste legen und hoffen, dass der Turm bei einem selbst nicht umkippt.

Oder den Turm in zwei Teams bauen. Welcher Turm wird innerhalb von 5 Minuten höher?



ACHTSAM

Natur spüren

Finde Ruhe und Energie mit
mehr Achtsamkeit

Das Erleben der Natur mit allen Sinnen soll
Stress abbauen und zur Entspannung führen.

SO EINFACH GEHT'S:

Finde dein eigenes Naturritual.
Wie wäre es mit...

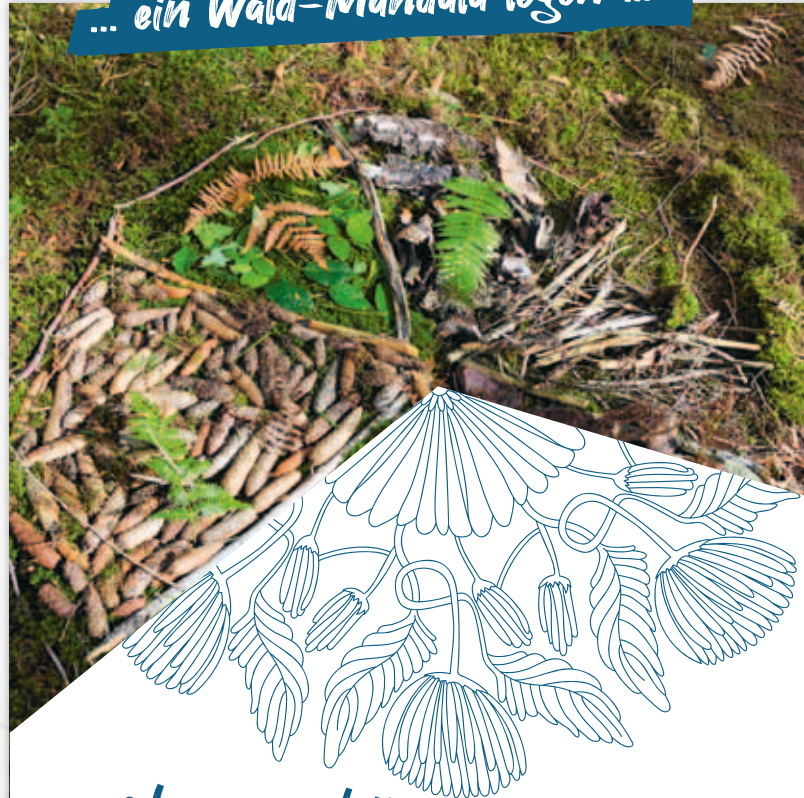
... barfuß im Gras gehen



...den weiten Blick genießen



... ein Wald-Mandala legen ...



... oder ausmalen

SUCHEND

Farben im Wald



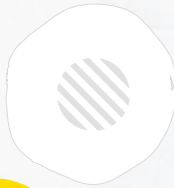
Jetzt wird's bunt

Der Wald ist nicht nur grün – wenn du dich auf die Suche machst, findest du auch andere Farben.

SO EINFACH GEHT'S:

Seite heraustrennen, doppel-seitiges Klebeband aufkleben und Farben sammeln...

Blütenpracht



Samenvielfalt



Blätternvielfalt



Naturfärberei

Viele Pflanzen haben färbende Eigenschaften. Reibe die Pflanzenteile und färbe damit das weiße Papier...



GELB-GRÜN

Brennnessel, Birkenblätter,
Löwenzahnblüte



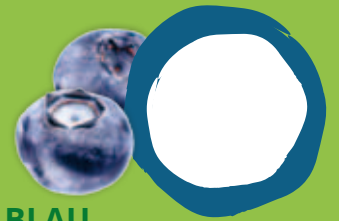
ROT-ORANGE

Kapuzinerkresse, rote Beete



BRAUN

Walnussblätter/-schale,
Eichenrinde, Kirschbaumrinde



BLAU

Kornblume, Heidelbeere,
schwarze Holunderbeere

NEUGIERIG

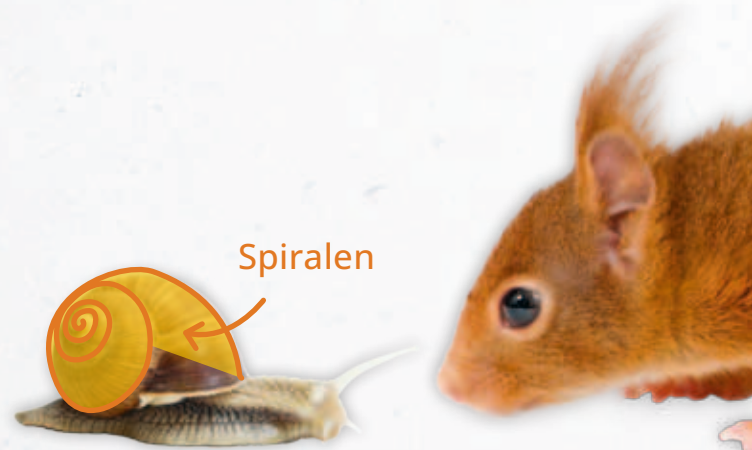
Formen in der Natur

Entdecke die Formenvielfalt
der Natur

Neben eckig und rund gibt es auch alles
dazwischen. Sei neugierig und schau
mal genau hin...

SO EINFACH GEHT'S:

Suche verschiedene Formen in der
Natur und zeichne sie ab. Hier ist
Platz für deine Kunstwerke.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

FINDEND

Tierspuren



Wer war das denn?

Wildtiere sind scheu und schwierig zu beobachten. Häufig hinterlassen sie aber Spuren. Finde heraus, wer hier unterwegs war.

Tierspuren sehen manchmal sehr ähnlich aus – dann kannst du sie anhand der Größe richtig zuordnen.

SO EINFACH GEHT'S:

Hast du eine der Tierspuren gefunden, schneide den Streifen an der gestrichelten Linie aus und klebe ihn an die passende Stelle auf der nächsten Seite.

Wildtierforscher "to go"

Haselmaus

rund genagt



1 cm



Wildschwein

Malbaum (Scheuerstelle)

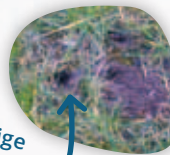


8 cm



Igel

trichterförmige Löcher von der Nahrungssuche



3 cm



Rottfuchs



abgebissen

Perlenschnur



5 cm



Reh

Fegestelle (Scheuerstelle für Gehörn)



5 cm



Dachs

längliche Löcher zur Kotablage (Latrine)



7 cm



Eichhörnchen

rundliche Nester (Kobel)



3 cm





Haselmaus Haselmäuse können mit ihren großen „Knopfaugen“ besonders gut in der Nacht sehen.



Wildschwein Bevor du Spuren eines Wildschweins findest, kannst du es riechen. Es hinterlässt einen würzigen Geruch.



Igel Das auffälligste Merkmal des Igels sind seine Stacheln, mit denen er sich gegen Feinde verteidigt. Dabei handelt es sich um verhornte Haare.



Rotfuchs Füchse gehören zur Tierfamilie der Hunde. Sie bellen zwar nicht, aber nutzen ein ähnliches „wau“. Sie kreischen, knurren, winseln und keckern.



Reh Rehböcke tragen ein Gehörn, welches sie in der Zeit von Oktober bis Dezember abwerfen. Das Gehörn wächst jedes Jahr komplett neu.



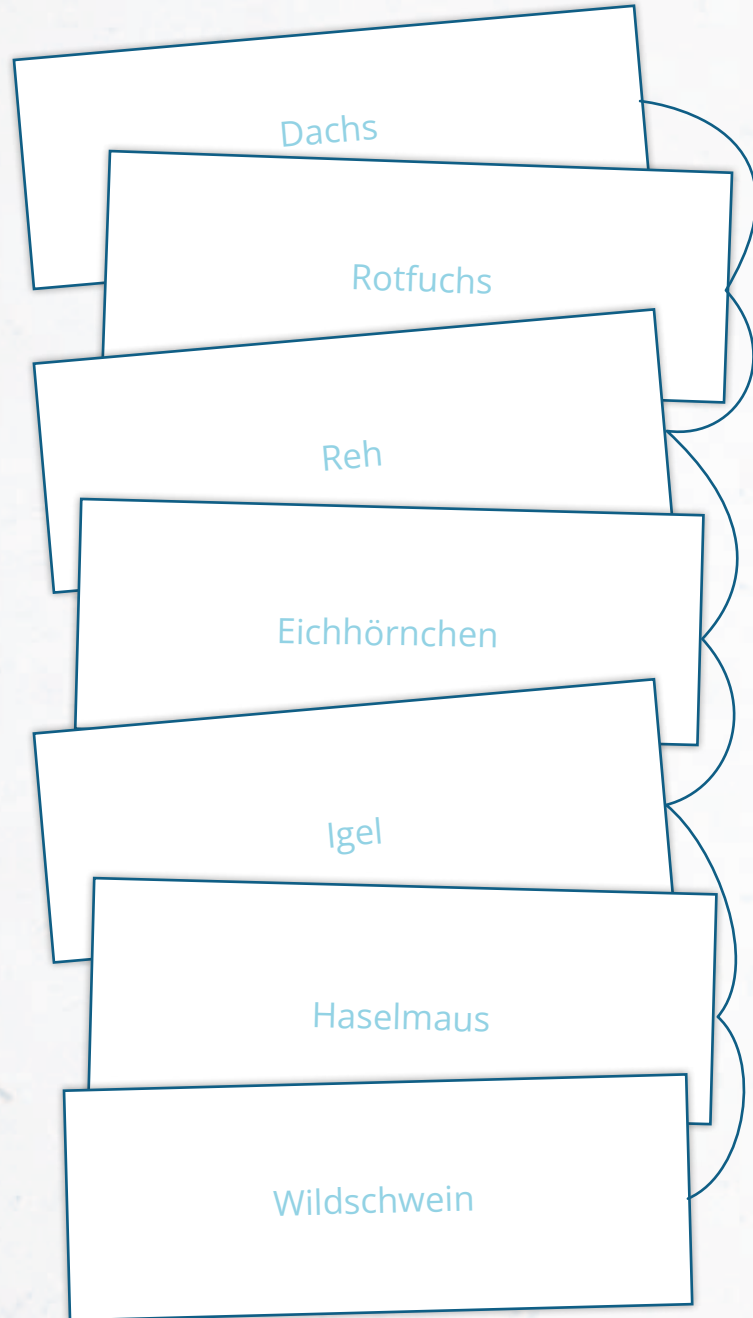
Dachs Dachse und Füchse teilen sich oft Erdbauten. Die Baue führen über eine „Rutschrinne“ bis zu fünf Meter tief in die Erde.



Eichhörnchen Der buschige Schwanz des Eichhörnchens ist mit 17 bis 20 Zentimetern fast so lang wie der Körper.

Geschafft!

Du hast alle Tierspuren gefunden.
Schau genau hin – wie bist du unterwegs?



RUHEND

Dinkelbrot selbst machen

Nimm dir Zeit und backe dein eigenes Brot

Du brauchst nur wenige Zutaten, etwas Geduld und schon bald zieht der köstliche Duft von selbstgebackenem Brot durch deine Küche.

SO EINFACH GEHT'S:

Folge der Anleitung Schritt für Schritt.

Du brauchst:

- 500 g Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- 1 Würfel Frischhefe
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Hefe, Olivenöl und Salz in einer Rührschüssel gut vermengen, dann langsam lauwarmes Wasser hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten.

2. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen.



Brote sind ein echter Hingucker, wenn sie oberflächlich kunstvoll eingeschnitten werden.



3. Den Teig mit etwas Mehl zu einem Laib formen, in eine Backform geben oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und erneut 30 Minuten gehen lassen.

4. Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200° C Umluft für etwa 50 Minuten backen.

Das Brot ist fertig, wenn es beim Daraufklopfen hohl klingt. Damit das Brot nicht austrocknet, stelle eine kleine Schüssel mit Wasser in den Ofen.

Idee

Genieße dein Brot draußen in der Natur bei einem schönen Picknick.



KONZENTRIERT

Geräusche- Karte

In die Stille hören

Es ist nie ganz leise. Meistens kommt von irgendwo ein Geräusch her.

SO EINFACH GEHT'S:

Konzentriere dich auf deine Umgebung und erstelle deine eigene Geräusche-Karte.



1. SUCHE EINEN ORT IN DER NATUR

Z. B. einen Waldweg, eine Lichtung oder eine einsame Wiese

2. ENTSPANNE DICH UND LAUSCHE

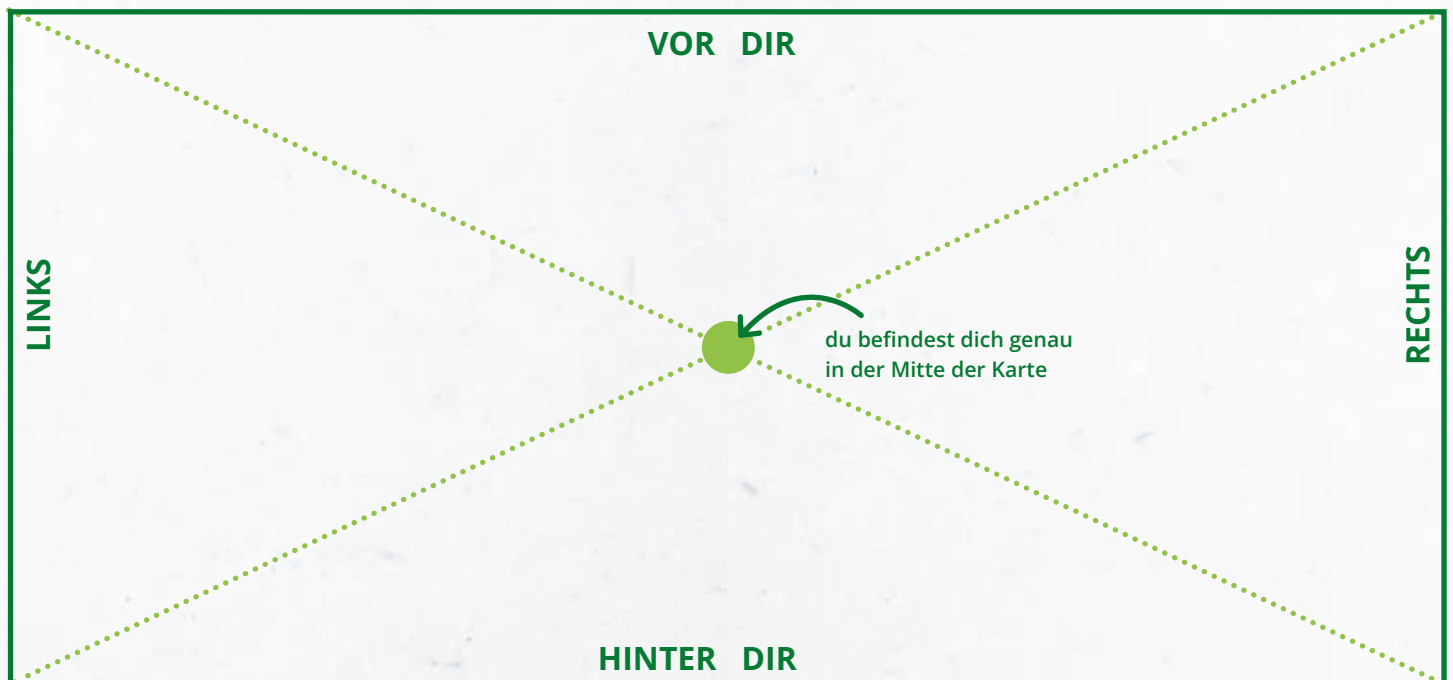
Schließe für einen Moment deine Augen. Konzentriere dich darauf, alle Geräusche wahrzunehmen.

3. ERSTELLE DEINE KARTE

Sind die Geräusche nah oder fern, sind es Insekten im Gras, Vögel, Blätter im Wind oder das Plätschern eines Baches?

4. REFLEKTIERE UND GENIESSE

Nimm dir Zeit. Welche Geräusche waren am deutlichsten? Gab es ungewöhnliche oder interessante Klänge?



FRECH

Unter Freunden

Sprüche teilen und Aufmerksamkeit
erreichen

Vielleicht machen sie so die Runde und sorgen
bei deinen Freunden für Gesprächsstoff...

SO EINFACH GEHT'S:

Fotografiere einen dieser Sprüche und teile ihn
auf WhatsApp, Facebook oder Instagram
#rausmitdir_bingo

Zum Klimawandel:

„Wir
werden
Seen.“



RAUS
mit dir!

deine Gletscher

Warum hat

Naturschutz
immer gute Laune?

Weil er die

Umwelt aufheitert!

RAUS
mit dir!



Ich mag

Bäume!

Tiere und Menschen
sind auch ganz ok.



RAUS
mit dir!

15.-23. Juni 2024

Woche der Natur



Über **1.100 Aktionen** in ganz Niedersachsen, z.B. diese drei erlebnisreichen Angebote...
Finde eine Veranstaltung auch in **deiner** Nähe!

Liebe Freunde der Natur in Niedersachsen,

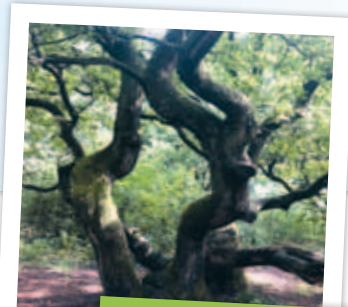
Wir, die Niedersächsische Bingo-Umweltstiftung, veranstalten in diesem Jahr gemeinsam mit **BINGO! – Die Umweltlotterie** erstmalig in Niedersachsen die „**Woche der Natur**“. Sie wird vom **15.-23. Juni 2024** stattfinden. Überall im Land werden verschiedenste Naturerlebnisse angeboten.

Ob Waldspaziergänge, Fledermausführungen oder Kanutouren – die Auswahl ist vielfältig!

Eine Übersicht über die kostenfreien Aktionen findest du auf www.bingo-umweltlotterie.de/woche-der-natur-2024.

Wir sehen uns draußen!

Karsten Behr
Geschäftsführer der Niedersächsischen Bingo-Umweltstiftung



Magie der Bäume:
Waldwanderung zu Zauber-
bäumen & Hexenkräutern
Erlebnistouren Frauke Klemme

Moorgeheimnisse: Familienführung
im Hochmoor Molberger Dose
Erholungsgebiet Thülsfelder Talsperre e.V.



Eichhörnchen am Kehr – Familientag
Grit Taschenberger in Kooperation
mit dem Stadtwald Göttingen



Impressum

HERAUSGEBER

Niedersächsische Bingo-Umweltstiftung

Neues Haus 4

30175 Hannover

Tel.: 0511 897697-0

info@bingo-umweltstiftung.de

UMSETZUNG (KONZEPT & GESTALTUNG)

ZIEL4 GmbH

Wichernstraße 34 – Eingang C

21335 Lüneburg

Tel.: 04131 30979-60

info@ziel4.com

FOTOS & ILLUSTRATIONEN

Adobe Stock, ZIEL4

DRUCK

v. Stern'sche Druckerei, Lüneburg



bastel dir ein
Lesezeichen

