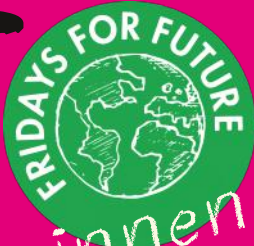


# JOSEFINE



Schülerzeitung der St. Josef Mädchenrealschule

Dezember 2019



## ohrenkuss

... da rein, da raus

JOURNALISTEN, 47 CHROMOSOMEN

AUSSERDEM: KONZENTRIERTER LERNEN,  
BESSER EINSCHLAFEN, KLIMAFREUNDLICHER  
EINKAUFEN, TIPPS ZUM STREAMEN UND NOCH MEHR!

Liebe Leserinnen und Leser,

hey, JOSEFINE hat Nachwuchs bekommen - naja, also Milena und Noura sind jetzt mit in der Redaktion :-)

und wir freuen uns sehr darüber.

Was uns auch riesig freut: wir haben eine Kooperation mit Ohrenkuss, einem Magazin, in dem nur Menschen mit Down-Syndrom schreiben. Sie haben 47 Chromosomen in ihren Zellen, also eines mehr wie wir. Wir haben der Ohrenkuss-Redaktion drei Fragen geschickt und die Antworten sind echt lesenswert. Im Frühjahr werden wir (und vielleicht auch Ihr!) Fragen von Ohrenkuss an uns beantworten.

Dann haben wir uns in dieser Ausgabe ein wenig intensiver mit dem Klimawandel beschäftigt - eigentlich kann jetzt keiner mehr sagen, er hätte von nichts gewusst.

Und - tatarata - endlich haben wir es geschafft, mal wieder ein Bild von der JOSEFINE-Redaktion hier zu präsentieren. Leider fehlen darauf noch Noura und Milena, aber das holen wir in der nächsten Ausgabe nach.

Also, viel Spaß beim Lesen, supertolle Weihnachten und im neuen Jahr "lesen" wir uns wieder... Eure Emely, Kim, Lilli, Milena, Nicole und Noura (alle 46 Chromosomen)



PS Das diesjährige Weihnachtsbild für unsere Schule (letzte Seite) hat Daniela gemalt, sie hat übrigens auch 47 Chromosomen



An manchen Stellen in JOSEFINE findest Du QR-Codes. Tippe mit dem Finger oder klicke mit dem Mauszeiger darauf, oder scanne den QR-Code mit dem Smartphone ein, und es werden automatisch weitere Informationen oder Videos zum Artikel aus dem Internet im Browser angezeigt.

Instagram



Folgen

iosefine\_st.josefschule



## Impressum

Herausgeber: Redaktion der Schülerzeitung JOSEFINE, Alte Langgasse 10, Hanau-Großauheim

Redaktion: Noura Götting, Nicole Lietza, Kim Mehmel, Milena Schaub, Emely Schenk, Lilli Wörner

V.i.S.d.P. und techn. Unterstützung: Andreas Grote (ag)

Alle Bilder sind lizenzfrei, werden gemäss Lizenz oder mit Genehmigung des Urhebers verwendet

Gedruckte Ausgabe auf 100% Recyclingpapier, Druckerei Wenz, Großauheim

Kontakt: josefine-stjosef@posteo.de oder im Sekretariat der Schule

# Inhalt

<b>TITELTHEMA</b> Ohrenkuss - da rein, da raus - Journalisten mit 47 Chromosomen	Seite 4
<b>BLEIB GESUND</b> Besser Einschlafen Konzentrierter Arbeiten mit der Pomodoro-Technik	Seite 7
<b>MENSCH &amp; UMWELT</b> Jetzt schon da: Klimawandel in Deutschland Das ist der Klimawandel - endlich verständlich erklärt Klimafreundlich und gesund einkaufen per App	Seite 11
<b>WEB &amp; APP</b> Emojis - für jeden das richtige Datenschutz - verrate weniger über Dich	Seite 17
<b>FILM &amp; MUSIK</b> überwintern mit Netflix & Co - Streaming-Anbieter	Seite 19
<b>WISSENSWERT</b> Wieder befüllen statt recyceln - Mehrweg- und Einwegflaschen	Seite 21
<b>MACH MAL WAS</b> JOSEFINE's Weihnachts-DIYs	Seite 23



# Ohrenkuss - da rein, da raus

Wie es zum dem Magazin kam, in dem nur Menschen mit Down-Syndrom schreiben.



Von Noura Götting

Es ist noch gar nicht so lange her, da war man der Ansicht, dass Menschen mit Down-Syndrom weder schreiben noch lesen lernen können. Doch als die noch junge Biologin Katja de Braganca 1987 bei einem Vortrag von einem jungen Mann mit Down-Syndrom hörte, der die Geschichte von Robin Hood nacherzählen konnte, kam ihr die Idee, ein Magazin zu machen, in dem nur Menschen mit dieser genetischen Besonderheit schreiben. Bei ihnen ist das Chromosom Nummer 21 dreimal statt doppelt vorhanden, die Besonderheit nennt man daher auch Trisomie 21. Menschen mit Down-Syndrom haben so 47 statt 46 Chromosomen.

Das Magazin sollte anderen mehr über die Fähig-

keiten von Menschen mit Down-Syndrom zeigen. Anna-Lisa Plettenberg von Ohrenkuss sagt: „Ich will, dass alle wissen: Menschen mit Down-Syndrom können lesen, schreiben und rechnen. Und dass die schlau sind!“

1998 kam die erste Ausgabe heraus. Zum Namen „Ohrenkuss“ kam es, als sich alle Journalisten zur einer Sitzung in einer Eisdielen traf. Michael Häger küsste die Chefredakteurin de Braganca aufs Ohr und alle anderen schrien „Ohrenkuss, Ohrenkuss“. So entstand der Name des Magazins. Nachher erklärte das Team noch besser, warum der Name zum Magazin passt: „Man hört und sieht ganz vieles. Das meiste davon geht zum einen Ohr hinein und

sofort zum anderen Ohr wieder hinaus. Aber manches ist auch wichtig und bleibt im Kopf – das ist dann ein Ohrenkuss.“

Eine neue Ausgabe des Ohrenkuss erscheint alle sechs Monate und behandelt ein einziges Thema, zu dem die Journalisten schreiben wollen. In der Vergangenheit waren das zum Beispiel Themen wie Musik, Mode oder die Mongolei. Dafür wird häufig vor Ort recherchiert, Fotos gemacht und Interviews geführt, auch mit Prominenten.

Alle zwei Wochen treffen sich die 14 erwachsenen Ohrenkuss-Journalistinnen und Journalisten in der Redaktion in Bonn. Ihre Texte diktieren sie entweder oder schrei-

ben sie selbst. Dazu kommen noch über 50 Ohrenkuss-Journalisten in anderen Städten und anderen Ländern, die ihre Texte per eMail oder Post nach Bonn in die Redaktion schicken.

Jeder Journalist hat dabei seinen eigenen unverwechselbaren Stil. Die Texte werden nicht korrigiert, sondern kommen so, wie sie geschrieben oder diktiert wurden, ins Magazin.

Leser können das Magazin abonnieren, damit es auch in Zukunft erscheinen kann. Das ist auch für die Ohrenkuss-Journalisten sehr wichtig. Ohrenkuss ist sehr erfolgreich und gewann 2019 den Smart Hero Award sowie davor schon viele andere Auszeichnungen.

Titel

Das Magazin Ohrenkuss macht einen Text-Austausch mit JOSEFINE.

Ohrenkuss-Autor Julian

Göpel ist begeistert:

"Dies finde ich toll diese Aktion von Josefine".

Zusammengestellt von Katharina Grabis (Redaktion Ohrenkuss)



1. Frage:

Muss ein Weihnachtsbaum immer grün sein?

Die Mehrheit der Ohrenkuss-Autor\*innen (13 Personen) findet, dass ein Weihnachtsbaum immer grün sein muss.

Daniel Rauers beantwortet die Frage eindeutig: "Der Weihnachtsbaum soll grün sein. Grüne Tanne. Weil er eben immer grün ist".

Ansgar Peters diktiert: "Ja. Der Baum muss grün sein. Auf jeden Fall. Und danach schmücken. Grün passt ganz gut zum Schmücken. Grün passt gut zum weihnachtlich. Das passt gut zu dem Kerzen. Dazu. Und was nur noch fehlt die Kerzen".

Julia Bertmann schreibt: "Die Tannen im Wald sind immer grün. Ich habe noch nie eine rote oder gelbe Tanne gesehen. Ich finde, dass ein grüner Tannenbaum zu Weihnachten gehört. Man kann ihn dann bunt schmücken".

Nora Mareike Fiedler hat sogar ein bestimmtes Grün im Kopf: "Tannenbäume müssen eigentlich dunkelgrün sein, wegen den Kerzen. Im Dunkeln fällt es nämlich auf. Wenn die Kerzen aus sind, fällt es nicht auf. Nämlich sonst finden wir nicht nach Hause von der Kirche, wenn wir nach Hause kommen und der Tannenbaum aus ist".

6 Autor\*innen sagen, dass auch andere Farben möglich sind, zum

Beispiel antwortet Natalie Dedreux auf die 1. Frage: "Nein. Also es kann auch gemischte Farben geben wie zum Beispiel Glitzer. Dann sage ich trotzdem oh Tannenbaum. Tannenbäume finde ich schön - egal welche Farbe. Da kann man auch Kugeln mit Glitzer dranhängen".

Auch Carina Kühne mag es bunt an Weihnachten: "Ich denke, es können welche grün sein. Aber sie müssten auch nicht immer grün sein. Ich finde gut, wenn Weihnachtsschmuck mit dran ist und es festlich ist. Richtig schön mit Kerzen zum Beispiel, mit Sternen, Fensterbildern und Glöckchen. Oder mit Vögeln drauf. Schön ist es, wenn warmes Licht in der Bude ist".

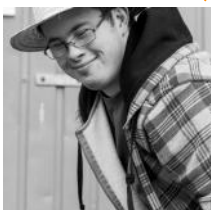
Die Ohrenkuss-Redaktion sitzt in Bonn und die Texte werden von Menschen mit Down-Syndrom geschrieben. 19 Autor\*innen der Redaktion sowie einige Fernkorrespondent\*innen haben die drei Fragen der Schüler(innen)-zeitung JOSEFINE beantwortet.

Die Fragen wurden den Ohrenkuss-Autor\*innen per E-Mail zugeschickt oder auch vor Ort gestellt. Die Antworten wurden zum Teil diktiert (11 Personen), selbst am Laptop geschrieben (4 Personen), mit der Hand geschrieben und von einer anderen Person abgetippt (2) oder sie wurden diktiert und dann am Laptop selbst überarbeitet (1 Person).

Fotos: Britt Schilling für Ohrenkuss



Julian Göpel



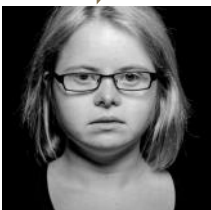
Daniel Rauers



Ansgar Peters



Julia Bertmann



Nora Fiedler



Natalie Dedreux



Carina Kühne

2. Frage:  
**Was ist für dich gutes  
Geschenkpapier?**

Für David Blaeser (leider ohne Foto) sind besonders die Farben des Geschenkpapiers wichtig: "Gute Frage. Also es kommt darauf an, wie mein Geschmack ist. Wenn es Weihnachten ohne Farben wäre, wäre es nicht lustig. Also auf meiner Stelle würde ich mit knalligen Farben dekorieren. Und noch eine Frage: Welche Farben findet Ihr am besten?"

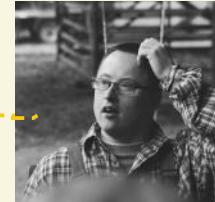
Ein toller Tipp kommt von Maria Trojer: "Geschenkpapier werden schön bemalt, klebe ein paar Sticker drauf, damit es schöner aussieht. Passt besser für meine Geschenke, ist gut für die Umwelt".

Angela Fritzen hat ein besonderes Geschenkpapier vor Augen, sie sagt: "Geschenkpapier mit Michael Jackson".

Johanna von Schönfeld diktiert: "Wenn ich schon ge-

fragt werde, welches Geschenkpapier mir gefällt, sage ich: Mir muss das Papier nicht gefallen. Der Inhalt ist das Wichtigste".

Ähnlich sieht es auch Björn Langenfeld: "Gut ist: Aufmachen Geschenk. Papier egal".



Björn Langenfeld



Maria Trojer



Angela Fritzen



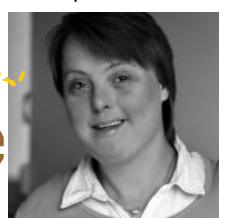
Johanna von Schönfeld



Verena Turin



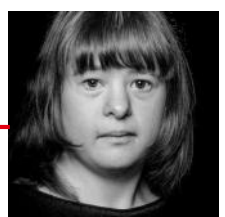
Paul Spitzeck



Andrea Halder



Dominic Edler



Dorothee Reumann

3. Frage:  
**Viele an unserer  
Schule wünschen sich  
neue Handys, wie  
wichtig ist sowas für  
Dich? Warum?**

Bei der dritten Frage sind sich alle einig, Handys sind auch für die Autor\*innen der Redaktion Ohrenkuss wichtig.

Verena Turin hat geantwortet: "Für mich ist das Handy lebenswichtig geworden. seit ich meinen Freund und Verlobter habe, und das ich all meine Freunde erreichen kann".

Für Paul Spitzeck ist das Handy aus ganz verschiedenen Gründen wichtig: "Ich brauch ein Handy, weil ich noch Kontakt mit meine Familien und Verwandten haben möchte. Ich brauch Handy weil ich benutze auch Whats App und Facebook. Ich brauche mein Handy auch, wenn jemand kein Deutsch sprechen. Ich brauche Google Maps. Ich benutze auch für Musikhören. Ich gucke auch Videos in Youtube ansehen".

Auch Andrea Halder hat viele Gründe, wieso das Handy für sie wichtig ist: "Ich brauche mein Handy für verschiedene Dinge, um Kontakte zu halten mit Familien, Freunden und Verwandte, Bekannte. Ich schreibe sehr gerne SMS an meine Freunde, damit ich mich verabreden kann zum Treffen. Ich habe sehr viele Kontakte die ich gerne halten möchte, und ich speichere meine offizielle Zeit zum Wecken mit meiner Uhr auf meinem Handy. Die meisten Fotos mache ich übrigens auch auf meinem Handy. Ich könnte also nie auf mein Handy verzichten, ich muss immer mobil und telefonisch zu erreichen sein rund um die Uhr, wenn irgendwelche Personen, die meine Freunde sind, dass ich da jederzeit weiterhelfen kann. Ohne Handy bin ich hilflos verloren. Das einzige was ich nicht habe auf meinen Handy ist, Whats-App oder Facebook, Instagram. Aber darauf kann ich gut verzichten".

Dominic Edler schreibt: "Einmal wichtig mit den Handy muss Telefonieren können

und Spielen".

Dorothee Reumann findet: "Handy ist wichtig für die Eltern und Notfall passiert und schnell anrufen: passiert. Und Freunde auch schon Bescheid, dass Mensch zuhause da. Mein Handy ist wichtig: viel passiert oder nicht. Freunde schreiben, Musik hören; Spiele mag ich nicht. Viele Fotos. Internet. Wetter. Wecker. Datum. Mails. Ich mache immer abends/nachts Handypause. Aber meine Handy ist für meine Familie und Freunde an".

Für Anna-Lisa Plettenberg steht ein Handy sogar auf der Wunschliste für Weihnachtsgeschenke: "Ja, ich hab noch den alten Samsung. Ich möchte mal ein neues haben. Dass der Speicher so groß ist, dass ich da alles speichern kann. Ist doch logisch, oder?"



Anna-Lisa Plettenberg



## Besser einschlafen

Erholsamer Schlaf kommt nicht von alleine

Von Milena Schaub

Jeder zweite Schüler klagt in Umfragen über Müdigkeit, jeder dritte hat Schlafstörungen. Beides hat auf Dauer negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Warum ist das so?

„Zum einen verschiebt sich durch die Pubertät der durch die innere Uhr gesteuerte Schlaf-Wach-Rhythmus bei Jugendlichen“ sagt der Schlafmediziner und Jugendarzt Alfred Wiater. Sie werden erst später müde und schlafen dadurch auch erst später ein. Daran lässt sich nichts ändern. „Zum anderen tragen aber selbst verschuldete Einflüsse wie Aktivitäten im Internet und in den sozialen Medien dazu bei, vor dem

Einschlafen nicht hinreichend entspannt zu sein, weil einem noch zu viel durch den Kopf geht.“

Eltern berichten in den Umfragen, dass ihre Kinder täglich fast 4 Stunden vor TV, Tablet oder Handy sitzen, gerade abends. Das bläuliche Licht der Bildschirme lässt das Gehirn denken, es sei Tag und dadurch sind die Jugendlichen munter und aufgedreht. Deswegen empfiehlt der Schlafmediziner, 1 Stunde vor dem Schlafen Bildschirme zu meiden.

Einschlafprobleme können auch andere Gründe haben. „Auch Stress trägt dazu bei, nicht entspannt einschlafen zu können“, sagt Alfred Wiater.

Manchmal nimmt man zu viele Sorgen und Probleme mit ins Bett. „Entscheidend ist, dass der Schlaf erholsam ist“. Das merkt man daran, ob man morgens schon fit ist und tagsüber Konzentration, Ausdauer und Leistungsvermögen stimmen. „Auch Probleme sehen nach erholsamem Schlaf oft gar nicht mehr so schwerwiegend aus“.

Ohne erholsamen Schlaf drohen negative gesundheitliche Auswirkungen. Viele Jugendliche kümmern sich um die Akkus ihrer Handys mehr als um ihren inneren Akku. Dazu sagt Alfred Wiater: „Man ist dann tagsüber nicht fit, hat schlechte Laune, beim Sport und im Umgang mit

Familie und Freunden ist man unentspannt“. Langfristig führen Schlafstörungen zu Herz-Kreislaufproblemen und erhöhen das Risiko für starkes Übergewicht und schwächen das Immunsystem.

Alfred Wiater empfiehlt: „Morgens möglichst eine halbe Stunde, z. B. auf den Schulweg, sich draußen aufhalten. Nachmittags sich sportlich betätigen und abends rechtzeitig zur Ruhe kommen und abschalten“. Das gilt auch für Handy, Laptop, Computer und TV, auch wenn man das mit seinen Freunden vielleicht erstmal abstimmen muss.

### Regelmäßiger Schlafrythmus

Wenn man zur selben Zeit ins Bett geht und auch zur selben Zeit aufsteht, gewöhnt sich der Körper an einen festen Rhythmus. Damit schläft man besser ein und kommt morgens auch besser aus dem Bett.

### Tee trinken

Melisse, Baldrian, Fenchel und andere Kräuter wirken auch in Teeform entspannend und beruhigend. Die Teesorten haben sich auch als Einschlafhilfen bewährt. Meiden solltest du am Abend hingegen Kaffee, Grünen Tee oder andere koffeinhaltige Lebensmittel und Getränke.

### Nimm ein Bad

Studien sagen, dass ein warmes Bad dem Einschlafprozess ähnelt, und außerdem den Schlafräuber „Stress“ vertreibt.

# 5 Tipps, um besser einzuschlafen

von Milena Schaub

### Blaues Licht meiden

Das grelle Blaulicht von Smartphones, Computer oder Fernseher, besonders am Abend, verändert die Hormonproduktion, was das Einschlafen erschwert. Deswegen sollten die Geräte in den beiden Stunden vor dem Schlafengehen gemieden werden.

### Schreib ein Tagebuch

Abends noch tausende Gedanken im Kopf halten vom Schlaf ab. Seine Gedanken in einem Tagebuch festzuhalten hilft, dass sie nicht vom Schlafen abhalten.





Jede Schülerin und jeder Schüler kennt es: man sitzt zu Hause an seinem Schreibtisch und will lernen - egal ob Vokabeln, für Arbeiten oder eine dringende Präsentation. Aber irgendwie will es nicht klappen, sich gut darauf zu konzentrieren. Erst klingelt das Telefon, dann kommt eine Nachricht auf dem Handy per Whatsapp von einem Freund oder jemand fragt etwas nach usw.

Hier kann die "Pomodoro"-Technik helfen. Inzwischen schwören immer mehr Leute darauf, die sich mehr auf ihre Arbeit konzentrieren und sich nicht mehr ablenken lassen wollen. Erfunden hat sie in den 1980er Jahren der Italiener Francesco Cirillo.

Er hatte das gleiche Problem: er konnte sich einfach nicht konzentrieren und vertrödelte nur wertvolle Zeit. Am Ende des Tages hatte er nur wenig gearbeitet.

Seine Lösung: er holte sich einfach die Eieruhr aus seiner Küche und zog sie auf 25 Minuten auf. Diese Zeit, so nahm er sich vor, wollte er konzentriert arbeiten, ohne sich von etwas unterbrechen zu lassen. Dann machte er 5 Minuten Pause und dann ging es mit den nächsten 25 Minuten wieder von vorne los. Nach 4 Arbeitsblöcken machte er 25 -30 Minuten Pause.

Der Versuch war ein voller Erfolg. Cirillo sagt, er hätte in 25 Minuten fast mehr gear-

## Pomodoro-Technik

### Mit der Eieruhr konzentriert an einer Sache arbeiten

Von Noura Götting

beitet, als zuvor an einem ganzen Tag.

Die nach ihm benannte Pomodoro-Technik funktioniert, weil das Gehirn in den einzelnen 25 Minute-Arbeitsblöcken richtig gefordert wird. Die kleinen Pausen dazwischen sorgen dafür, dass der Arbeitsdruck nicht zu hoch wird und motivieren gleichzeitig aber auch dazu, weiter zu machen.

Wer keine Eieruhr hat, der kann natürlich auch moderne Zeitmesser nutzen. Für den PC gibt es das kostenlose Programm Tomighty oder die Internetseite TomatoTimer.com. Auch für Handys gibt es in den App-Stores verschiedene Apps, die meisten sogar kostenlos. Manche sorgen auch dafür, dass keine Anrufe oder Nachrichten in den 25 Minuten Arbeitsblöcken auf Deinem Handy erscheinen.



# Vegetarier sind Klimaschützer!



# Klimawandel in Deutschland

Der Klimawandel zeigt sich nicht nur in weit entfernten Orten, sondern bereits vor der eigenen Haustür

Von Gastautorin Marie-Sophie Grote

Die Folgen des Klimawandels merkt man nicht nur, wie immer gemeint, in fernen Ländern und anderen Kontinenten wie beispielsweise Afrika oder Asien. Nein, der Klimawandel ist auch schon hier und heute in Deutschland angekommen.

Zu dieser Feststellung kam vor Kurzem das deutsche Umweltbundesamt. In Deutschland habe sich die Lufttemperatur bereits jetzt um 1,5 Grad erwärmt, was eigentlich erst Ende des Jahrhunderts hätte sein dürfen, meinen die Berliner Umweltexperten. „Die Zukunft hat uns bereits erreicht“, sagt Maria Krautzberger, Präsidentin des Umweltbundesamtes.

So gab es durch die Erhöhung der Temperatur in den letzten Jahren mehr Hitzetage und dadurch mehrere Tausend hitzebedingte Todesfälle zusätzlich in Deutschland, vor allem kranke und alte Menschen.

Da in den letzten 10 Jahren lang anhaltende Trockenheit war, führte das zu niedrigen Grundwasserständen. Dadurch hatten einige Gemeinden Probleme mit der Trinkwasserversorgung. Das war auch für die Wirtschaft schlecht. Es konnten weniger Schiffe fahren und die Versorgung der Kraftwerke und der Industrie mit wichtigem Kühlwasser war gefährdet.

Böden, welche landschaftlich genutzt wer-

den können, sind in den letzten 50 Jahren immer trockener geworden und haben dadurch geringere Ernten gebracht. Allein in der deutschen Landwirtschaft führte dies im Jahr 2018 zu Schäden in der Höhe von 700 Millionen Euro. Andererseits überfluten Starkregen und Sturmfluten immer öfter Städte und führen zu Hochwasser.

Die Vereinten Nationen (UN) warnen, dass die Temperatur bis Ende des Jahrhunderts um bis zu 3,9 Grad ansteigen könne, wenn die Weltbevölkerung nichts gegen den Klimawandel unternimmt.



[www.youtube.com/watch?v=Rb-jAqMhem8](https://www.youtube.com/watch?v=Rb-jAqMhem8)

Das Video begleitet Jugendliche, die sich bei Fridays for Future engagieren und fragt, warum sie



[www.zeit.de/video/2019-09/6087750314001](https://www.zeit.de/video/2019-09/6087750314001)

Das Video erklärt den Klimawandel leicht verständlich und zeigt, warum der Temperaturanstieg unter 2 Grad bleiben sollte.

# Klimawandel - endlich verständlich erklärt

## Klimaschutz - warum jetzt ?

Klimaforscher sind sich einig: der Mensch verändert das Klima. Unser rücksichtsloser Lebensstil produziert zu viele Klima schädliche Gase wie z.B. Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>). Und zwar viel mehr, als die Erde verträgt. Die katastrophalen Auswirkungen kann die Natur gar nicht oder erst in tausenden Jahren reparieren. Gerecht ist es auch nicht, denn mit am schwersten vom Klimawandel betroffen sein wird auch der Lebensraum von jenen Menschen, die mit am wenigsten Klima schädliche Gase in die Luft pusten.

Jugendliche von heute sind die erste Generation, die mit den Auswirkungen des Klimawandels werden leben müssen. Abwenden lassen sich die schlimmen Folgen nur, so die Forscher, wenn wir den Ausstoss Klima schädlicher Gase so schnell wie möglich radikal reduzieren. Denn nur, wenn sich die Durchschnittstemperatur auf der Erde um maximal 1,5 Grad Celsius erhöht, lassen sich die Auswirkungen noch abwenden.

Dazu kann jeder Einzelne beitragen. Einiges könnte aber die Politik besser und schneller regeln. Immer mehr Jugendlichen geht das aber zu langsam. Sie sagen, wir müssen uns jetzt mit unserem Klima beschäftigen, weil wir immer weniger Zeit haben, um etwas verändern zu können und daß die Politiker mit ihrer Untätigkeit die Zukunft der nächsten Generationen zerstören. Sie demonstrieren dafür, dass endlich gehandelt wird.

## Das kannst DU tun

Weniger Auto fahren und Fliegen, denn das verursacht extrem schädliche Treibhausgase. Viel Klima freundlicher sind Bus und Bahn, das Fahrrad oder zu Fuss gehen.



Weniger Fleisch essen, denn z.B. die Herstellung eines Kilogramms Rindfleisch verursacht etwa 21 mal mehr Klima schädliche Gase als Gemüse und Obst.



Zu Hause auf Ökostrom aus Wind, Sonne und Wasserkraft umsteigen, denn Strom durch Verbrennen von Kohle, Öl oder Gas erzeugt extrem viele Treibhausgase.



Verschwendung und Müll vermeiden, indem man seine Sachen möglichst lange nutzt (z.B. Handy), auch mal Gebrauchtetes kauft (z.B. Klamotten) und Kaputtes repariert.



Sich informieren und für Veränderungen demonstrieren gehen, denn die Hälfte der Treibhausgase kann nur die Politik mit Gesetzen zum Klimaschutz reduzieren.



## Ursachen

Der Mensch produziert viel mehr Klimaschädliche Gase als die Erde verträgt:

- wir fahren zu viel Auto und fliegen zu viel
- wir essen zu viel Fleisch
- wir brauchen zu viel Energie, die wir durch Verbrennen von Kohle, Öl und Gas herstellen
- wir verschwenden zuviel und kaufen unnötige Sachen

Die Klimaschädlichen Gase machen den Schutzmantel der Erde (die Atmosphäre) immer dicker. Dadurch werden immer weniger Sonnenstrahlen wieder in den Weltraum reflektiert. Die Wärme staut sich dadurch immer mehr auf der Erde.

## Auswirkungen

Die Temperatur steigt weltweit an.

Dadurch schmilzt das Eis der Antarktis und Grönlands und führt zu Wassermangel bei Millionen Menschen. Gleichzeitig steigt dadurch der Meeresspiegel an und überflutet Städte an Küstengebieten und Inseln. Das bedroht und zerstört den Lebensraum von Millionen Menschen und vieler Tierarten.

Die Temperaturerhöhung verändert zudem das Klima und das Wetter wird extrem: es kommt häufiger zu Dürren und Ernteaussfällen. Stürme, extrem starke Regen und Gewitter bringen Überschwemmungen, sehr heiße Sommer und eiskalte Winter werden immer häufiger. Die heutigen Jahreszeiten wird es so nicht mehr geben.





Stoppt den Klimawandel, bevor er unsere Welt verändert.

[www.greenpeace.de/helfen](http://www.greenpeace.de/helfen)

**GREENPEACE**



# Klimafreundlich und gesund einkaufen per App

Codecheck zeigt für fast jedes Produkt, wie umweltfreundlich es ist und welche ungesunden Substanzen es enthält.

Von Nicole Lietza

Palmöl ist das meist verwendete Pflanzenöl weltweit und wird aus der Ölpalme gewonnen. „Etwa jedes zweite Supermarktprodukt enthält Palmöl – angefangen von Margarine, Schoko-Brot-aufstrich, Pizza, Süßwaren, Kuchen, Waschmittel, Cremes bis hin zu Lippenstift“, sagt Roland Gramling von der Umweltschutzorganisation WWF.

Das Problem ist, dass die Ölpalme nur in den Tropen wachsen kann. Die Tropen sind für ihre Artenvielfalt bekannt: Pflanzen, die nur dort wachsen können und Tiere, die es nur dort gibt wie z.B. Orang-Utans und Tiger. „Seit 1990 hat sich

die Fläche für den Anbau von Ölpalmen weltweit verdoppelt, in Indonesien sogar verzehnfacht“, sagt Roland Gramling.

Doch für den Anbau dieser Ölpalmen werden riesige Flächen Urwälder abgeholzt. Damit verlieren auch die Tiere dort

ihr zu Hause und viele wertvolle Pflanzen, die für unser Klima sehr wichtig sind, verschwinden.

**– PALMÖL –**  
**ALLES SUPERMARKT?**

DER SUPERMARKT IST VOLL MIT LEBENSMITTELEN, DIE PALMÖL ENTHALTEN. DER WELTWEITE HUNGER NACH DEM ÖL HAT KONSEQUENZEN: DER REGENWALD VERSCHWINDET MIT RASENDER GESCHWINDIGKEIT.

**JEDES ZWEITE PRODUKT ENTHÄLT PALMÖL**

Produkt	Anteil Palmöl
Brot	10%
Süßwaren	12%
Margarine	21% (dieser Wert ist separat hervorgehoben)
Wurst	6%
Salat	9%
Obst	11%
Getränk	0,5%

MARGARINE BESTEHT ZU **21% AUS PALMÖL** durchschnittlich

Mehr Infos: [global2000.at/palmoel](http://global2000.at/palmoel)

GLOBAL 2000

Foto: GLOBAL 2000, Kerstin Jana Kater, flickr.com

# Mensch & Umwelt

Durch die Abholzung und Zerstörung der Torfböden wird zudem viel des schädlichen Klimagases CO<sub>2</sub> freigesetzt.

Die größten Palmöl-Produzenten der Welt sind Indonesien und Malaysia. Diese beiden Länder haben bereits eine große Vielzahl an Tieren verloren. Deshalb wurde Palmöl zu einem Synonym für die Ausrottung der Orang-Utans..

Palmöl nur durch andere pflanzlichen Öle zu ersetzen ist jedoch keine Lösung. Andere Pflanzen brauchen noch viel mehr Fläche, da die Ölpalme eine sehr ergiebige Pflanze ist. Vielmehr ist es wichtig, den Palmölbedarf zu reduzieren, aber auch dort, wo Palmöl nötig ist und Sinn macht, auf umweltfreundlich hergestelltes Palmöl Wert zu legen.



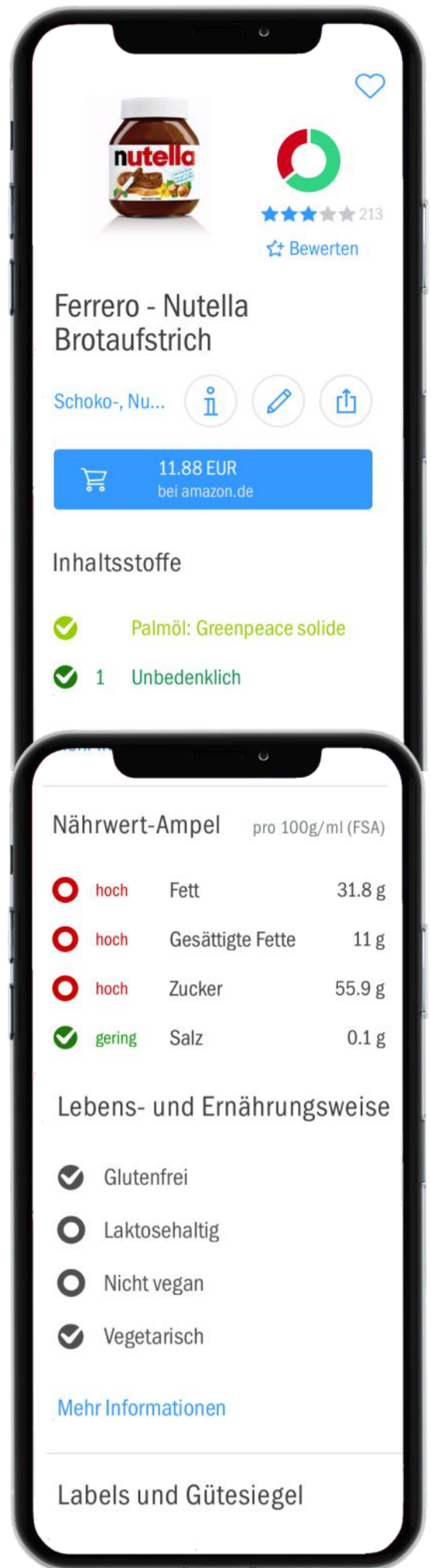
Vermeiden ist dabei recht einfach: „Indem wir vor also vor allem frische, saisonale Lebensmittel kaufen und weniger Fertigprodukte

oder unseren Süßwarenkonsum reduzieren“ sagt Roland Gramling.

Wie umweltfreundlich das Palmöl eines Produktes aus dem Supermarkt hergestellt wurde, lässt sich gut mit der App Codecheck herausfinden, die es für das iPhone und andere Smartphones kostenlos im App-Store gibt.

Beim Einkauf im Supermarkt ist es dann recht einfach: die Codecheck-App wird auf dem Handy gestartet und damit der Strichcode des zu kaufenden Produktes über die Handycamera eingelesen oder der Name des Produktes direkt über die Handytastatur eingegeben. Die App zeigt dann, ob das Produkt Palmöl enthält und wie die Herkunft einzuschätzen ist. Ist die Anzeige Grün, wurde das Palmöl verantwortungsbewusst hergestellt.

Praktisch: zusätzlich zeigt die App auch andere kritische Inhaltsstoffe eines Produktes an. Sie zeigt aber auch dessen Nährwert-Ampel, sprich ob das Produkt viel Fett, Zucker oder viel Salz hat. Die Farbe Rot bedeutet dann, dass zuviel davon ungesund ist. Auch Vegetarier oder Veganer können sich in Codecheck informieren, ob ein Produkt für sie geeignet ist.



Fotos: Codecheck Pressematerial, eigener Screenshot, A.Grote





Fotos: Apple

## Für jeden das richtige Emoji

### Vom Strichmännchen zum Symbol für Diversität und Inklusion

Von Kim Mehmel

Emojis verwendet heute jeder, egal ob bei WhatsApp, Instagram oder Snapchat. Dabei fing 1982 alles mit einem einfachen ":-)" an. Erfunden hat es der Informatik-Professor Scott E. Fahlman von der Carnegie Mellon University in Pittsburgh (USA).

":-)" diente ihm in Internetforen als Hinweis, dass etwas lustig gemeint war und konnte so auch den Text an sich lustiger gestalten. Er erfand schon kurz danach ":-(", um einen Text ernster oder trauriger wirken zu lassen. Wie Fahlmann nutzt man auch heute,

über 35 Jahre später, die Emojis, um Missverständnisse in Online-Texten zu vermeiden und um zu versuchen, die Mimik und Gestik des Schreibenden auszudrücken.

Im Sommer präsentierte Apple seine neuesten Emojis, die auch von Google übernommen werden. Emojis wurden in den letzten Jahren immer individueller, damit sich jeder darin wieder finden kann, egal welches Geschlecht, Hautfarbe, Religion, Herkunft, Beruf, ob mit einer Behinderung usw. Sie sollen ausdrücken, wie vielfältig die

Menschheit ist. So findet man in den neuen Emojis erstmals auch bei den Berufen und Pärchen Figuren ohne eindeutiges Geschlecht. Alle Gesichter lassen sich mittlerweile in abgestufter Hautfarbe einstellen. Emojis für Menschen im Rollstuhl, mit Hör- oder Sehbeeinträchtigungen geben Menschen mit Behinderungen neue Möglichkeiten, sich besser auszudrücken. Immerhin, so Apple, habe jeder siebte Mensch auf der Welt eine Form von Behinderung. Frauen haben endlich mit dem Blutstropfen die Möglichkeit,

ihre Periode als Emoji darzustellen oder jeder Emoji-Nutzer bei Bedarf den gähnenden Emoji zu verwenden.

Auch andere Kulturen werden stärker berücksichtigt, indem man beispielsweise neben Hamburger und Waffeln auch neu Emojis für Falafel aus dem arabischen Lebensraum, Mate-Tee aus Südamerika, einen Hindu-Tempel, eine Diya (Öl-) Lampe aus Indien oder ein Sari-Kleid aus Südasien als Emoji kreiert hat.

# Weniger verraten

Mit diesen Tipps erfahren Internetfirmen weniger über Dich

Von Lilli Wörner

## 1. Einwilligung

Wenn du dir eine App herunterlädst wie z.B. Instagram, Snapchat oder WhatsApp, dann werden deine Daten vom Anbieter abgespeichert. Außerdem stimmst du zu, dass der Anbieter Bilder, die du in die App hochlädst, verwenden darf und jetzt ihm gehören. Also nicht einfach alles wegwlicken, sondern genau hinschauen, denn die App muss dich vorher fragen, ob sie deine Daten speichern darf. Wenn du es nicht einwilligst, dürfen sie sie nicht speichern. Denn was einmal im Internet gespeichert wurde, das geht nie vergessen.

## 2. Nicknames

Verwende nie deinen richtigen Namen, sondern denke dir einen Nickname aus. der keine Verbindung zu deiner Person zulässt. Das gleiche gilt auch für die E-Mail-Adresse. Hinterlasse auch keine persönlichen Daten wie Name, Adres-

se, Alter, Telefon, Interessen oder Bilder von dir. Denn Internetfirmen verbinden hinter deinem Rücken alle deine Accounts, um sich ein Bild von dir zu machen und verkaufen diese Informationen weiter an die Werbeindustrie. Wenn Du bei jedem Account einen anderen Namen verwendest, kann dies nicht so schnell passieren.

## 3. Passwort

Damit dein Passwort sicher und nicht so leicht zu erraten ist, sollte es mindestens 8 Stellen haben, nichts mit deinem Namen gemeinsam haben und aus Groß- und Kleinbuchstaben, Sonderzeichen und Zahlen bestehen. Man sollte außerdem nicht das gleiche Passwort für jeden Account benutzen.

## 4. Standort

Wie am Anfang mit der Einwilligung musst du auch die Übertragung deines Standortes vorher bestätigen oder ablehnen. Dies betrifft auch Snapchat, Instagram und

Whatsapp. Diese Funktion kannst du aber auch im Nachhinein noch einschalten. Du kannst auch nur für bestimmte Personen deinen Standort freigeben. Wichtig dabei ist, dass du es auch wieder ausstellst.

Denn der Standort wird sonst auch zu deinen Daten abgespeichert und kann ohne dein Wissen weiter verwendet werden. Auch wenn du dein Internet nicht brauchst, schalte es aus, so kann keiner dich verfolgen. Das gleiche gilt auch für Bluetooth.

## 5. Cookies

„Cookies“ heißen deine Spuren, die du im Internet hinterlässt. Auf den Internetseiten, die du besuchst, wirst du gefragt ob sie deine Spuren speichern dürfen. Leider willigen das manche Leute einfach schnell ein, weil es sie beim Surfen stört. Cookies sind aber eine

wichtige Sache, denn so weiß das Internet was du magst, wo du wohnst und noch mehr. Wenn du jetzt auf eine Seite wie Amazon gehst, dann wird dir sofort das angeboten, wonach du vorher schon

Wir verwenden Cookies, um Ihnen ein individuelles, reaktionsschnelles und personalisiertes Erlebnis zu bieten. Wenn Sie unsere Website weiterhin nutzen, gehen wir davon aus, dass Sie damit einverstanden sind, dass wir Cookies in Übereinstimmung mit [COOKIE ERKLÄRUNG](#) verwenden.

**ICH AKZEPTIERE**

gesucht hast oder was du über die Zeit dir im Internet am meisten angeschaut hast.

Tipp: Respektiere auch das Recht auf Datenschutz von anderen und überlege, wie du es finden würdest, wenn andere ohne darüber nachzudenken Daten von Dir im Internet verbreiten, Bilder von dir hochladen oder Unwahrheiten erzählen.

Fotos: Christoph Scholz auf flickr.com.

# Überwintern mit Netflix & Co

Was kosten Streaming-Anbieter im Monat, welche Serien und Filme gibt es dort zu sehen?

Von Kim Mehmel und Lilli Wörner



Bild: Shaharkem auf deviantart.com, Pressepotential

Im Winter geht man nicht so viel nach Draussen, es ist kalt und ungemütlich. Da ziehen sich viele lieber in die warme Stube zurück. Dort machen sie sich etwas Warmes zu Trinken, etwas leckere

zum Essen, kuscheln sich in ihre Decke auf der Couch ein und schauen sich auf dem TV, Tablet oder Handy einen Film oder eine Serie an - und zwar ganz ohne Werbung. Die Aus-

wahl davon ist mittlerweile riesig. Das derzeit gefragteste Angebot kommt jedoch nur von den drei Streaming-Anbietern Netflix, Amazon Prime und neuerdings AppleTV+. Sofort für

einen entscheiden muss man sich nicht, denn ausprobieren kann man bei jedem Anbieter kostenlos.

# NETFLIX

prime video

Apple tv+

Gilt derzeit als der coolste Anbieter auf dem Markt und wurde von Reed Hastings und Marc Randolph 1997 in Los Gatos (USA) gegründet.

Basis-Abo: 7,99€ im Monat

- man kann jeweils nur auf einem Gerät Netflix schauen
- normale Bildqualität

Standard-Abo: 9,99€ im Monat

- man kann auf max. 2 Geräten gleichzeitig Netflix schauen
- hohe Bildqualität

Premium-Abo: 11,99€ im Monat

- man kann auf max. 4 Geräten gleichzeitig Netflix schauen
- sehr hohe Bildqualität

Vorteile:

- + keine Filme/Serien extra Kaufen
- + kostenlose Probezeit (30 Tage)
- + einfach zu bedienen
- + Videos auf Handy oder Tablet herunterladen und unterwegs ohne Internet (offline) schauen

Nachteile:

- nicht alle Serien und Filme sind erhältlich

Beliebte Serien:

- Stranger Things (spannend, ab 16)
- Haus des Geldes (aufregend, ab 16)
- The Vampire Diaries (Teen, ab 16)
- Jane the virgine (Süß-Schräg, ab 12)
- modernFamily (Sitcom, ab 12)
- GreenHouse Academy (Drama, ab 6)
- Gossip Girl (Teendrama, ab 12)
- Pretty Little Liars (düster, ab 12)

Beliebte Filme:

- Isn't it romantic (romantisch, ab 12)
- Kissing Booth (Komödie, ab 6)
- Bird box (Psycho, ab 16)
- Prinzessinnen-Tausch (romantisch)

Amazon hat neben dem Streaming-Angebot „Amazon Prime“ auch noch ein riesiges Online-Versandhaus und viele andere Dienste. Amazon wurde gegründet von dem Amerikaner Jeff Bezos.

Preis: 7,99€ pro Monat (bezahlt man ein Jahr im Voraus, kostet es nur 69 Euro statt 95,88 Euro)

- Amazon erlaubt auf maximal 2 verschiedenen Geräten gleichzeitig Amazon Prime zu schauen
- hohe bis sehr hohe Bildqualität

Vorteile:

- + kostenlose Lieferung von Amazon-Einkäufen, Amazon Music und eBooks inklusive
- + kostenlose Probezeit (30 Tage)
- + einfach zu bedienen
- + Videos auch offline schauen

Nachteile:

- nicht alle Serien und Filme sind erhältlich, aktuelle Filme kosten extra

Beliebte Serien:

- Vikings (Action-Drama, ab 16)
- Lucifer (Mystery, ab 16)
- Life in Pieces (Sitcom, ab 12)
- The Middle (Komödie, ab 6)

Dieser Dienst ist er seit kurzem erhältlich. Dahinter steckt der Hersteller des iPhones, Apple. Gegründet hat Apple der Amerikaner Steve Jobs, der mittlerweile gestorben ist. Sein Nachfolger ist Tim Cook.

Preis: 4,99€ pro Monat

- bis zu sechs Familienmitglieder können gleichzeitig auf ihren Geräten AppleTV+ schauen
- sehr hohe Bildqualität

Vorteile:

- + guter Sound (Dolby Atmos)
- + auf Apple-Geräten Videos offline
- + kostenlose Probezeit (7 Tage)
- + 1 Jahr kostenloses Abo beim Kauf eines neuen Apple-Gerätes

Nachteile:

- noch sehr kleines Angebot
- läuft nicht auf Android-Geräten

Angebot:

- Zum Start gibt es nur etwa 15 qualitativ hohe Eigenproduktionen von Apple:

SEE (Fantasy-Drama, ab 16)

TheMorning Show

Vier Freunde und die Geisterhand (Kinder- und Familienfilm, ab 12)



# Wieder befüllen statt recyceln

Eine Mehrwegflasche belastet Umwelt und Klima weniger als eine Einwegflasche. Man muss allerdings darauf achten.

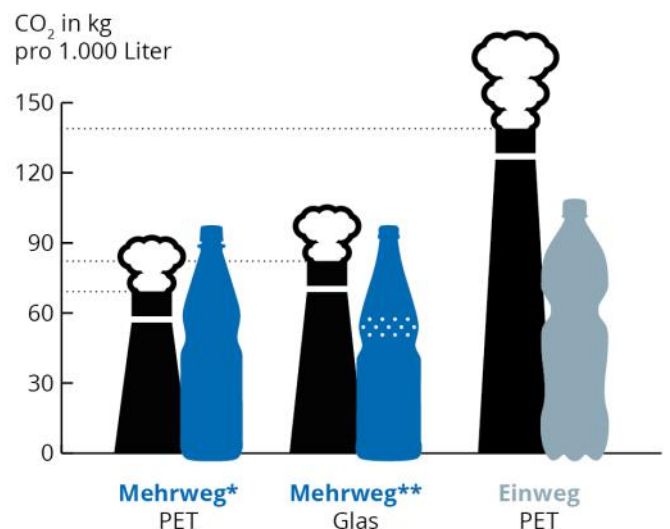
Von Emely Schenk

Die umwelt- und klimafreundliche Mehrwegflasche ist weiter auf dem Rückzug: lag 1997 die Mehrwegquote noch bei 72 Prozent, so ist sie mittlerweile auf 42 Prozent gesunken. „Ein neuer Tiefstand“, schrieb das Umweltbundesamt dazu kürzlich. Und das, obwohl seit langem bekannt ist, dass Einwegflaschen viel mehr Müll

und klimaschädliches CO<sub>2</sub> erzeugen als Mehrwegflaschen.

Das Problem: aus Umfragen weiss man, dass nur jeder zweite Deutsche überhaupt Einweg- und Mehrwegflaschen unterscheiden kann. Und das, obwohl jeder Deutsche pro Jahr im Schnitt 200 Einweg-Plastikflaschen verbraucht. Ein häufiger

**CO<sub>2</sub>-Emissionen im Vergleich**  
Getränkeverpackungen für Mineralwasser



# Wissenswert

Irrtum: Einwegflaschen werden zwar auch ins Geschäft zurückgebracht und man erhält dafür Pfand zurück, meist über den Flaschenrücknahmeautomat, aber der presst die Einwegflaschen sofort und gut hörbar fürs Recycling klein zusammen. Eine Einwegflasche wird daher nie wieder aufgefüllt. Hinzu kommt bei Einweg der Energie- und Ressourcenverbrauch durch die Herstellung immer neuer Plastikflaschen. Auch legen sie meist viel weitere Entfernungen auf dem Lastwagen zurück, weil die Einwegflaschen häufig im Ausland in zentralen Großabfüllungen befüllt werden. Deshalb ist für die Getränkeindustrie Einweg bequemer und billiger, denn sie brauchen sich nicht um die Rücknahme und

Rücktransport usw. kümmern.

Im Vergleich dazu schneidet die Mehrwegflasche aus Umweltsicht viel besser ab: aus Glas verträgt sie 50 Wiederbefüllungen, die inzwischen immer mehr verwendete PET-Mehrwegflasche über 20. Sie eignet sich vor allem für Wasser, Erfrischungsgetränke, Säfte oder Bier. Auch Milch gibt es in Mehrwegflaschen.

Wer beim Einkauf und auf den Flaschen genau hinschaut, erkennt den Unterschied. Erst seit Januar 2019 gibt es ein neues Verpackungsgesetz. Darin heißt es, dass das Geschäft am Regal genau ausweisen muss, ob diese Flaschen Mehrweg oder Einweg sind. Auch auf den Flaschen selbst kann man es er-



kennen. Auf Mehrwegflaschen durch das am Etikett aufgedruckte Mehrwegsymbold oder den Schriftzug „Mehrweg“ oder „Pfandflasche“. Einwegflaschen haben ihr eigenes Symbol auf dem Etikett.

Katharina Istel vom Naturschutzbund Deutschland (NABU) erklärt die Faustregel für den Getränkekauf:

- regional einkaufen, also in der Nähe produzierte und abgefüllte Getränke, denn kurze Transportwege schonen die Umwelt
- in Mehrwegflaschen kaufen
- oder direkt zu Hause Leitungswasser trinken und ggf. sprudeln, das ist die umweltfreundlichste Alternative.

Weitere Infos hier:

Umwelthilfe



NABU



## EINWEG ODER MEHRWEG? - DAS MACHT DEN UNTERSCHIED



### Mehrweg\*

- Logo **kann** drauf sein.
- Pfand: meist 8 oder 15 Cent
- Am Regal mit Hinweis MEHRWEG gekennzeichnet.
- Nur was verkauft wurde, wird zurückgenommen.
- Wird erneut befüllt (ökologisch meist sinnvoller).



### Einweg

- Logo **muss** drauf sein.
- Pfand: immer 25 Cent
- Am Regal mit Hinweis EINWEG gekennzeichnet.
- Rücknahme verpflichtend.
- Wird recycelt oder entsorgt.

\* Kann verschiedene Bezeichnungen tragen, z.B. Leihflasche, Pfandflasche, Mehrweg oder Mehrwegflasche.

verbraucherzentrale  
Hamburg

# JOSEFine's Weinachts- DIYs

von Milena Schaub

**Teenenbaum:** Nimm eine leere Küchenrolle, schneide sie oben etwas ein, lege die beiden Enden aufeinander und klebe es fest, so dass du eine Trichterform hast. Klebe nun Teebeutel von oben nach unten entlang. Schneide aus Pappe einen Stern aus und klebe ihn als Spitze auf.

**Kleines Korkenreh:** Halbiere 2 Korke und stecke sie mit Zahnstocher jeweils als Beinpaar in einen anderen Korken. Schneide nun vorsichtig 1 Scheibe von einem Korken und nimm sie als Hals und den restlichen Korken als Kopf. Nun klebe schwarze Perlen als Augen und eine rote Nase auf, biege die Pfeifenreiniger als Geweih zurecht und klebe es an den Kopf. Nun noch ein bisschen verzieren und fertig.

**Bio Tannenbaum:** Suche im Wald verschieden grosse Äste und kaufe dir eine Lichterkette und ein schönes Seil/Band und wenn du willst noch ein paar Sterne. Gut ist auch ein großer Holzstern als Spitze. Befestige das Seil/Band mittig an den Stern, so dass die Äste gut dahin passen und noch ein bisschen Luft dazwischen ist. Befestige sie am besten mit einem Knoten. Wickle nun die Lichterkette um die Äste und dekoriere es noch ein wenig.

**Tannenzapfen-Baum:** Male einen Tannenzapfen grün an und lass ihn trocken. Male nun die Enden des Zapfens weiß und lass das auch trocknen. Mache nun ein bisschen Kleber auf die weißen Stellen und streu weißen Glitzer drauf. Verzieren dies nun mit Schnüren und Sternen und klebe den Tannenzapfen auf eine Holzscheibe.

**Fingerabdruck-Rehe:** Du brauchst nur braune Stempelkissen und einen schwarzen Fine Liner. Drücke einen beliebigen Finger fest auf das Stempelkissen und stemple ihn dann wie vorgegeben auf das Papier. Male mit Fine Liner Geweih, Nase, Mund, Augen, Beine und ein kleines Stummelschwänzchen. Wenn du willst, stemple mit einem roten oder rosanen Stempelkissen ein Herz über die Köpfe der Rehe. Benutzen kannst du es z.B. als Karte.

Fröhliche Weihnachten



DANIELA

ondu



... und ein gutes Neues Jahr