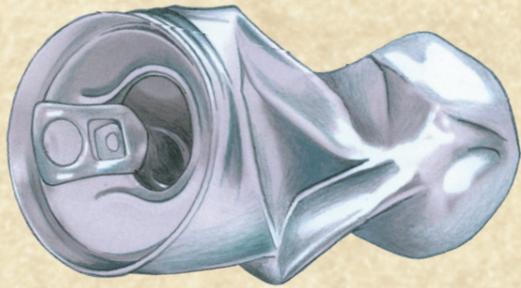


# Umweltschädlinge

Die überraschende Vielfalt in heimischen Wäldern, an Bächen und Seen



**PYXIS VULGARIS**  
(Gemeine Aludose)

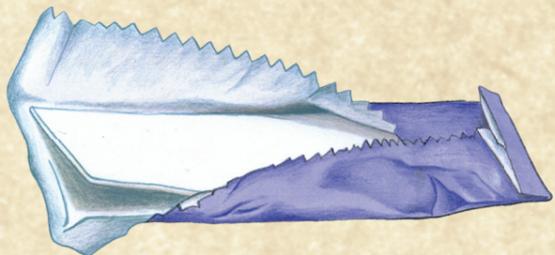
An Waldwegen, aber auch an Raststätten, tag- und nachtaktiv, Lg. bis zu 15 cm, bei erhöhtem Menschenaufkommen zeigen die Dosen erhöhte Flugbereitschaft.

**Lebensdauer bis zu 500 Jahre.**

**PLASTICUS AMPHORUS**  
(Plastikflasche)

An Waldwegen sowie an stehenden Gewässern aller Art, Lg. bis zu 30 cm, oftmals markante Färbung am Mittelbauch, Aufkommen: ganzjährig, hält keinen Winterschlaf.

**Lebensdauer bis zu 300 Jahre.**



**CUMMI MANDUCA**  
(Kaugummi)

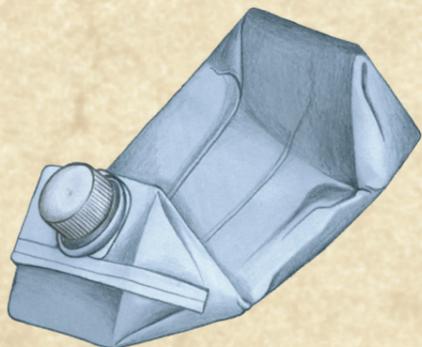
Viele Arten, sehr anpassungsfähig an verschiedenste Umweltbedingungen, besiedelt alle geeigneten Wanderwege, Bäche, Bäume, gerne auch Beschilderungen und Sitzbänke. Pflanzt sich ganzjährig fort.

**Lebensdauer bis zu 5 Jahre.**

**VULGARIS FUMUS**  
(Gemeine Zigarettenkippe)

An stehenden Gewässern aller Art, jedoch auch weit entfernt im Gebirge bis etwa 2.500 m. Lg. etwa 3 cm. Orange bis weiß mit leicht gräulichem Ende. Umfasst mehr als 50 Arten.

**Lebensdauer bis zu 5 Jahre.**



**TETRA PACKUS**  
(Tetrapack)

An Waldwegen, Seen und Bächen, gerne auch in der Nähe von Schutzhütten. Lg. von 10-20 cm, Flügelspannweite bis zu 15 cm. Flugzeit: ganzjährig.

**Lebensdauer bis zu 50 Jahre.**



**SIMPLEX AMPHORUS**  
(Einfache Glasflasche)

An pflanzenreichen Gewässern und dicht bewachsenen Wegen, von grün bis weiß, oft mit markanter Färbung an Kopf, Bauch und Rücken. Lg. bis zu 20 cm, Flugzeit: ganzjährig.

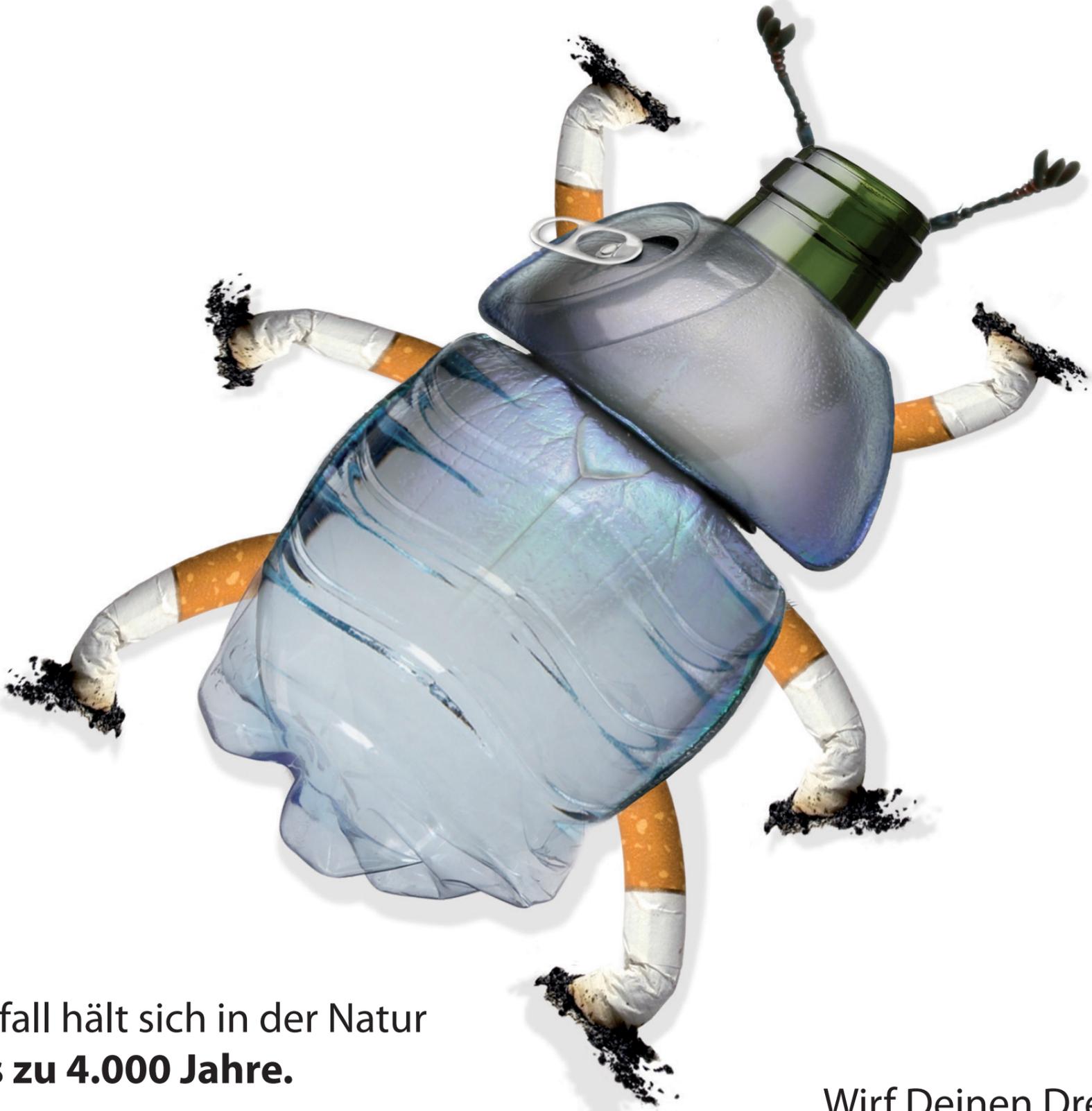
**Lebensdauer bis zu 4.000 Jahre.**



**Wirf Deinen Dreck nicht einfach weg!**  
Stop Littering!



# vermisst!



Abfall hält sich in der Natur  
bis zu **4.000 Jahre**.

Zigarettenstummel:	<b>5 Jahre</b>
Kaugummi:	<b>5 Jahre</b>
Tetrapack:	<b>50 Jahre</b>
Plastikflasche:	<b>300 Jahre</b>
Aluminiumdose:	<b>500 Jahre</b>
Glasflasche:	<b>4.000 Jahre</b>

Wirf Deinen Dreck  
**nicht einfach weg!**



# Trainingslust statt Umweltfrust!



## Kippenschwinger



- beuge deinen Oberkörper waagrecht nach vorne, die rechte Hand kommt zum linken Fuß
  - schwinde zur anderen Seite, greife die Kippe, richte dich auf und wirf sie in den Mülleimer
  - halte deine Beine gestreckt und vergiss keine Kippe!
- je Kippe 1 x**



## Flaschenbeugen



- beuge deine Knie und richte dich langsam wieder auf, die Fersen bleiben am Boden!
  - vergiss nicht, die Flasche danach zu entsorgen!
- 10 x beugen**



## Dosenwadenbeißer



- versuche, die Ferse des hinteren Fußes auf den Boden zu bringen und die Dose zu zerdrücken
  - halte diese Position und zähle langsam bis 15
  - vergiss nicht die Dose danach zu entsorgen!
- je Bein 4 x Dosen zerquetschen**



## Plastikfersenkraxler



- umklammere mit beiden Händen deine Waden
  - berühre die Plastikflasche hinter deinen Fersen
  - deine Knie müssen immer gestreckt sein!
  - vergiss nicht, die Plastikflasche danach zu entsorgen!
- 6–8 Wiederholungen insgesamt**



## Gummistorch



- winkle ein Bein an, umfasse es mit den Händen, ziehe es in Richtung Gesäß und halte diese Position und spucke gleichzeitig deinen Kaugummi in den Mülleimer vor dir
  - fixiere mit den Augen den Eimer, um die Balance zu halten
  - spuck den Kaugummi nicht daneben!
- 4 Kaugumis pro Bein**



## Tetrapinguin



- stelle dich auf deine Fußspitzen und halte die Fersen zusammen; deine Knie sind leicht gebeugt
  - halte diese Position 5 Sekunden lang und versuche, das Tetrapack mit den Fersen nicht zu berühren
  - vergiss nicht, das Tetrapack danach zu entsorgen!
- 10 x Fersen heben – Pause – 10 x Fersen heben**

WIRF DEINEN DRECK NICHT EINFACH WEG – STOP LITTERING!

