

# Umweltschädlinge

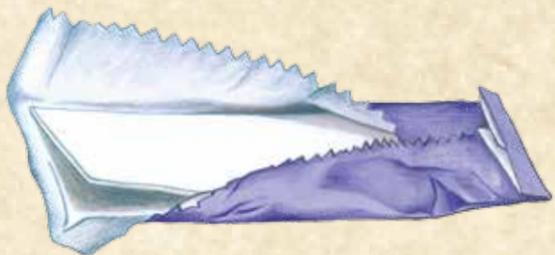
Die überraschende Vielfalt in heimischen Wäldern, an Bächen und Seen



**PYXIS VULGARIS**  
(Gemeine Aludose)

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

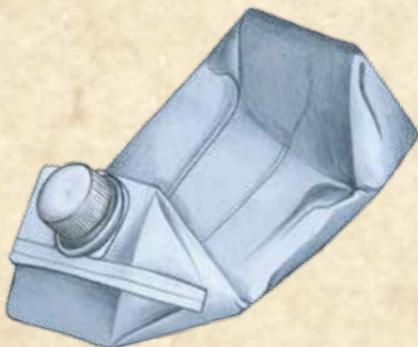
**Lebensdauer bis zu 500 Jahre.**



**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.**



**TETRA PAKUS**  
(Tetra Pak)

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.**

**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.**



**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.**



**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.**



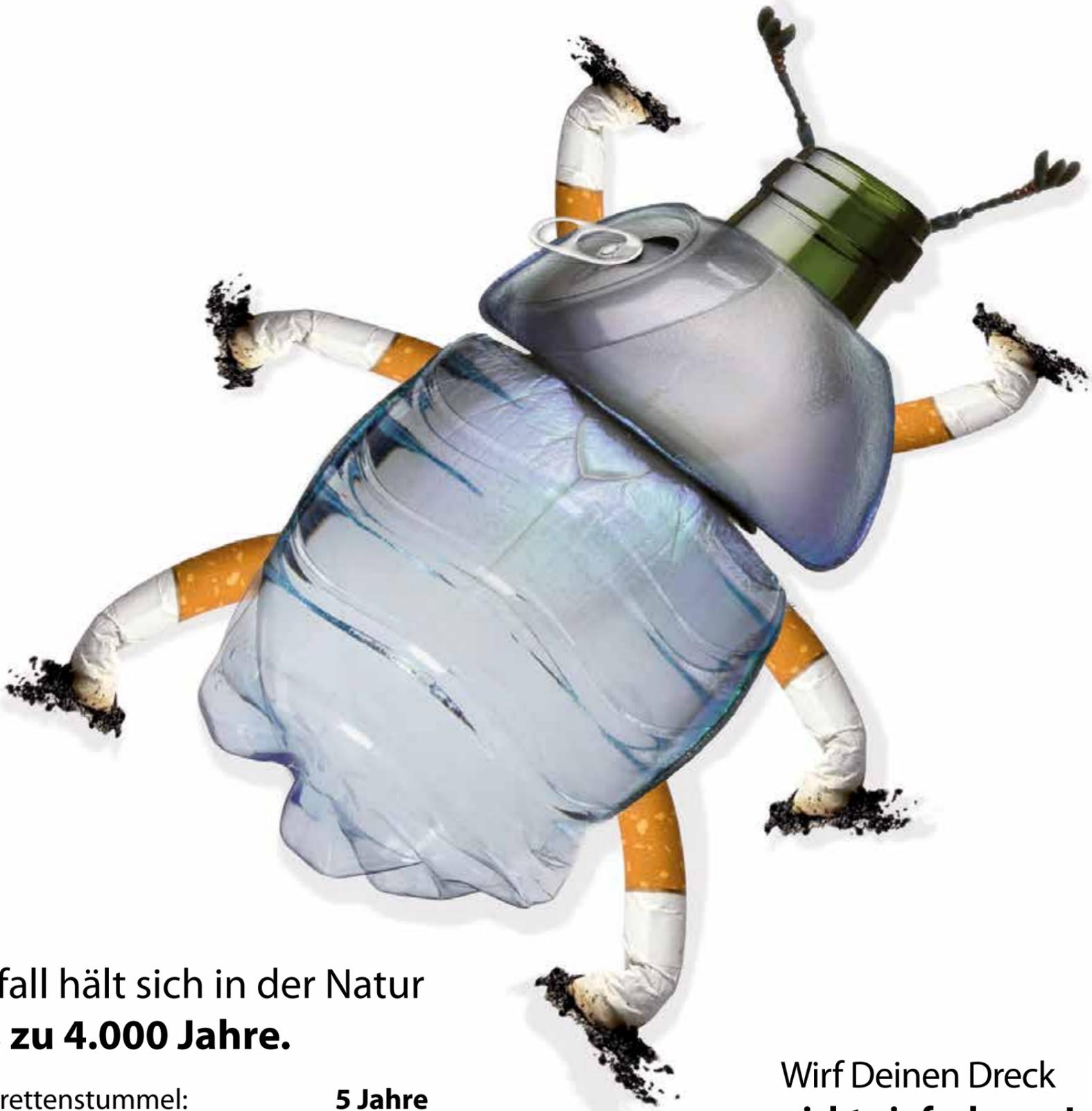
**Wirf Deinen Dreck nicht einfach weg!**

[www.saubere.steiermark.at](http://www.saubere.steiermark.at)

[www.facebook.com/steirischerfruehjahrsputz](https://www.facebook.com/steirischerfruehjahrsputz)



# VERMISST!



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

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

[www.saubere.steiermark.at](http://www.saubere.steiermark.at)

Wirf Deinen Dreck  
**nicht einfach weg!**

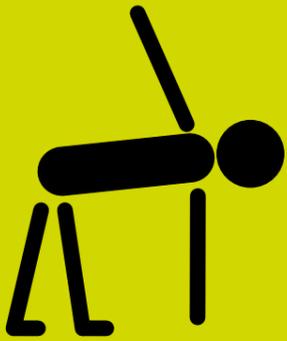
[www.facebook.com/steirischerfruehjahrspatz](https://www.facebook.com/steirischerfruehjahrspatz)



# Trainingslust statt Umweltfrust!



## Kippenschwinger



- Beuge deinen Oberkörper waagrecht nach vorne, die rechte Hand kommt zum linken Fuß!
  - Schwinge 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!
  - Spucke den Kaugummi nicht daneben!
- 4 Kaugummis 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, den Tetra Pak mit den Fersen nicht zu berühren!
  - Vergiss nicht, den Tetra Pak danach zu entsorgen!
- 10 x Fersen heben – Pause – 10 x Fersen heben**

WIRF DEINEN DRECK NICHT EINFACH WEG – STOP LITTERING!

[www.saubere.steiermark.at](http://www.saubere.steiermark.at)

[www.facebook.com/steirischerfruehjahrsputz](https://www.facebook.com/steirischerfruehjahrsputz)

