



## ANLEITUNG DES SOCIAL MEDIA PAKETS

Damit es nicht zu Verwirrung kommt, bitten wir Sie, die entsprechenden Posts an den passenden Tagen zu veröffentlichen. Dann passen die Posts inhaltlich auch zu den weiteren Aktionen und Veranstaltungen, die wir oder andere Kooperationspartner anbieten. Der Text kann natürlich entsprechend Ihren Wünschen und Ihrer Kommunikationsstrategie auf Ihren Social Media Plattformen angepasst werden. Falls Sie noch weitere Posts nach unserem Corporate Design gestalten wollen, hier die Eckdaten:

Die verwendeten Schriftarten sind: **Rotis Sans Serif** und **Honey Script**

Die entsprechenden **Wochenfarben** sehen wie folgt aus:

Farbcode	Hex	Rot/Grün/Blau
Orange (Woche 1)	#F56500	245/101/0
Hellblau (Woche 2)	#57ADE5	87/173/229
Magenta (Woche 3)	#94006E	148/0/110
Gelb (Woche 4)	#F0CC00	240/204/0
Magenta hell (Woche 5)	#C70074	199/0/116
Grün (Woche 6)	#C4E016	196/224/22
Blau (Woche 7)	#2E06BA	46/6/186
Gelb (Broschüre)	#EFCA00	239/202/0
Rot (Überschrift)	#7A0048	122/0/72
90% Schwarz Schrift	#1A1A1A	26/26/26
Hellgelb (Hintergründe)	#F9F3CB	249/243/203

Datum	Dateiname	Post
02.03.2022	01_Verschwendung	<p>Willkommen in der ersten Woche des diesjährigen #Klimafastens. In den nächsten 7 Wochen werden wir pro Woche ein bestimmtes Thema in Bezug auf unsere Lebensmittel behandeln, bist du dabei?</p> <p>Wir starten in die erste Woche mit dem Thema der #Verschwendung.</p> <p>Jede*r von uns wirft pro Jahr durchschnittlich 75 Kilogramm Lebensmittel weg. Das entspricht etwa zwei vollgepackten Einkaufswagen, aufs ganze Land hochgerechnet einem gewaltigen Berg von 6,1 Mio. Tonnen Lebensmittelabfällen. Hinzu kommt, dass rund ein Drittel der Lebensmittel bereits aussortiert wird, bevor sie je einen Laden erreichen. Rechnet man</p>



		<p>Produktion, Verarbeitung, Handel und Außer-Haus-Verpflegung dazu, sind es sogar 12 Mio. Tonnen! Das muss nicht sein.</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_Couleur]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovielbrauchst</p>
04.03.2022	01_Frage	<p>HEUTE SEID IHR GEFRAGT!</p> <p>Gemeinsam mit dir wollen wir Tipps und Tricks sammeln, wie Lebensmittelverschwendung besser vermieden werden kann.</p> <p>Was sind deine Erfahrung? Teile sie gerne mit uns.</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_B_Me]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovielbrauchst</p>
07.03.2022	01_Zitat	<p>MONTAGSZITAT</p> <p>„Geiz ist Grausamkeit gegen die Dürftigen und die Verschwendung ist es nicht weniger.“</p> <p>Christian Fürchtegott Gellert, Philosoph, 1715-1769</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_JamesDeMers]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch</p>



		@sovioldubrauchst
09.03.2022	02_Fische	<p>Da ist sie schon, die zweite Woche des #Klimafastens!</p> <p>In dieser Woche beschäftigen wir uns mit dem Thema des Lebens im Wasser und seiner Nahrungsquelle der #Fische.</p> <p>Jede*r von uns isst ungefähr 14 kg Fisch im Jahr. Steigende Preise zeigen, dass Fische rar werden. Der Großteil der von uns konsumierten Fische stammt aus Importen, vielfach aus armen Ländern, deren Bevölkerung oft unter Mangelernährung leidet. Für Krabben oder Tintenfisch wird bis zu 20-mal mehr anderer Fisch mitgefangen, der überwiegend vernichtet wird. Es kommt darauf an, weniger Fische und Meerestiere zu konsumieren und wenn, dann nachhaltig produzierte – mit Bedacht auf Artenvielfalt und weltweite Fairness!</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>
11.03.2022	02_Frage	<p>HEUTE SEID IHR GEFRAGT!</p> <p>Wir wollen gerne deine Meinung über Fischkonsum wissen. Isst du Fisch und Meeresfrüchte oder hast du dich gegen den Fischkonsum entschieden? Was sind deine Beweggründe?</p> <p>Teile gerne deine Meinung mit uns.</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_jplenio]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>

So viel du  
brauchst ...

14.03.2022	02_Zitat	<p>MONTAGSZITAT</p> <p>„Gott sprach: ‚Im Wasser soll es von Lebewesen wimmeln, ... .‘ So schuf Gott die großen Meerestiere und alle anderen Arten von Lebewesen, die sich im Wasser tummeln, .... Gott betrachtete sein Werk: Es war gut.“</p> <p>Genesis 1, 20-21 – Neue Genfer Übersetzung</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>#SoVielDubrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovielbrauchst</p>
16.03.2022	03_Verpackung	<p>Willkommen in der dritten Woche des #Klimafasten 2022!</p> <p>Diese Woche nehmen wir gemeinsam das Thema #Verpackung genauer unter die Lupe.</p> <p>Rate einmal: Das wie vielfache unseres Körpervolumens werfen wir im Durchschnitt pro Jahr an Plastikverpackungen in den Müll? Das 10 bis 15-fache. Nur ein kleiner Teil davon wird so recycelt, dass ein neues Produkt entsteht. Der größere Teil wird verbrannt. Zudem gelangen Plastikverpackungen ins Meer. Wenn wir so weitermachen, werden bis zum Jahr 2050 mehr Plastikteile als Fische in den Meeren schwimmen. Erschreckend, denn es hat dramatische Auswirkungen auf marine Lebewesen, baut sich über Jahrhunderte kaum ab und landet letztlich über die Nahrungskette auch im Menschen.</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_Filmberachter]</p> <p>#SoVielDubrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovielbrauchst</p>

So viel du  
brauchst ...

So viel du  
brauchst ...

18.03.2022	03_Frage	<p>HEUTE SEID IHR GEFRAGT!</p> <p>Hast du schon mal einen Unverpacktladen besucht, wie war dein Eindruck? Hast du schon mal versucht eine Gurke, Aufschnitt, Tee oder Kaffee ohne Verpackung zu kaufen? Hast du noch weitere Tipps und Tricks in Sachen Verpackung, um den eigenen Müllverbrauch zu reduzieren?</p> <p>Teile gerne deine Erfahrungen mit uns!</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_Filmbetrachter]</p> <p>#SoVielDubrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovielbrauchst</p>
21.03.2022	03_Zitat	<p>MONTAGSZITAT</p> <p>„Der Mensch sieht was vor den Augen ist, Gott aber sieht das Herz.“</p> <p>1 Sam 16,7. Lutherbibel, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart 2017</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_bertvthull]</p> <p>#SoVielDubrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovielbrauchst</p>

So viel du  
brauchst ...

Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW  
Fachbereich Umwelt + Soziales  
Auf dem Tummelplatz 8  
58239 Schwerte



23.03.2022	04_regionale Lebensmittel	<p>Da ist sie schon, unsere letzte #Klimafasten Woche im März.</p> <p>Diese Woche geht es um die Möglichkeiten, mit #regionalen Lebensmitteln zu kochen.</p> <p>Im Winter finden wir in den Supermärkten Spargel aus Peru und Frühkartoffeln aus Ägypten. Die langen Transportwege führen zu einer schlechten Klimabilanz. Auch wenn es bei uns kalt ist, gibt es viele Möglichkeiten mit regionalen Lebensmitteln lecker zu kochen. Denn wenn die Wege kurz sind – vom Feld auf den Teller – dann wird meist das Klima geschont. Und es gibt einen Anreiz, die Vielfalt des Wintergemüses neu zu entdecken und zu schmecken – wie Schwarzwurzel, Steckrübe, Winterportulak oder Pastinaken.</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>
25.03.2022	04_Frage	<p>HEUTE SEID IHR GEFRAGT!</p> <p>Achtest du beim Einkaufen auf regionale Lebensmittel? Aus welchen Gründen kaufst du regional? Teile gerne deine Meinung mit uns.</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_ejaugsburg]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>



28.03.2022	04_Zitat	<p>MONTAGSZITAT</p> <p>„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“</p> <p>Teresa von Ávila, Karmelitin, 1515-1582</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_congerdesign]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>
30.03.2022	05_selbst anbauen	<p>Willkommen in Woche fünf des #Klimafastens 2022.</p> <p>Diese Woche geht es um das Thema Gemüse und Obst #selbst anzubauen.</p> <p>Wer träumt nicht von der eigenen Ernte? Dass Obst und Gemüse nicht nur auf dem Land wachsen können, beweist Urban Gardening. So baut Lucia Alcover mitten in der philippinischen Großstadt Talisay City mit ihrem Verein Obst und Gemüse an. In einer Hütte wachsen hier Kräuter, Heilpflanzen und hängende Farne. Dort geben sie auch ihr „Grünes Wissen“ weiter. Dieses und viele andere Beispiele zeigen, dass es auch in Großstädten Orte gibt, um Lebensmittel anzubauen – und Menschen, mit denen wir gemeinsam gärtnern können.</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>

So viel du  
brauchst ...

01.04.2022	05_Frage	<p>HEUTE SEID IHR GEFRAGT!</p> <p>Wie sieht es bei dir aus, hast du vor, dieses Jahr Gemüse oder sogar Obst auf dem Balkon oder im Garten anzupflanzen? Was planst du anzupflanzen? Welche Tipps und Tricks kannst du mit uns teilen?</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_planet_fox]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>
04.04.2022	05_Zitat	<p>MONTAGSZITAT</p> <p>„Dann sprach Gott: Siehe, ich gebe euch alles Gewächs, das Samen bildet auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die Früchte tragen mit Samen darin. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.“</p> <p><i>Genesis 1,29 / 1. Mose 1,29 (EÜ 2016)</i></p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_jplenio]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>
06.04.2022	06_Energie	<p>Da ist sie schon, unsere sechste Woche des #Klimafastens 2022.</p> <p>Diese Woche dreht sich alles um unseren #Energieverbrauch in der Küche.</p> <p>Küchengeräte machen das Leben leichter: schnell wird die Kaffeebohne gemahlen, der Teig geknetet, die Karotte geraspelt. Große Küchengeräte wie Herd und Kühlschrank gehören zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt – und sind damit große Stellschrauben, um mit weniger Energie auszukommen. In dieser</p>

So viel du  
brauchst ...





		<p>Woche geht es darum, beim Kochen, Backen, Spülen, Kühlen und Einfrieren weniger Energie zu benötigen und dafür die eigene Küche und das eigene Handeln genauer in den Blick zu nehmen.</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>
08.04.2022	06_Frage	<p>HEUTE SEID IHR GEFRAGT!</p> <p>Wie sparst du Strom in deiner Küche? Welche Möglichkeiten hast du schon ausprobiert?</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_congerdesign]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>
11.04.2022	06_Zitat	<p>MONTAGSZITAT</p> <p>„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“</p> <p><i>Mahatma Gandhi, 1869–1948</i></p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>



13.04.2022	07_Wandel gestalten	<p>Heute starten wir die siebte und letzte Woche unserer #Klimafastenaktion 2022.</p> <p>Gemeinsam kann #Wandel gestaltet werden und genau darum geht es in unserer letzten Woche des Klimafastens.</p> <p>Ideen für einen Wandel weiter zu tragen, darum geht es in dieser Woche. Ihr habt vielleicht schon die eine oder andere Möglichkeit gefunden, Euren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Und wenn Ihr dabei an Grenzen kommt? Dann geht es nur mit anderen weiter. „Gemeinsam für den Wandel mit Fuß und Hand“ kann das Motto sein. Eine gute Möglichkeit sind sogenannte Handabdruck-Aktionen. Probiert es aus! Gemeinsam für mehr Klimagerechtigkeit und Nachhaltigkeit.</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>
15.04.2022	07_Frage	<p>HEUTE SEID IHR GEFRAGT!</p> <p>Bist du dabei? Wie gestaltest du dein Umfeld für einen nachhaltigen Wandel?</p> <p>Teile gerne deine Erfahrungen und Meinungen mit uns.</p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_Peggychourcair]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovioldubrauchst</p>



18.04.2022	07_Zitat	<p>MONTAGSZITAT</p> <p>„Ich kann freilich nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird; aber so viel kann ich sagen, es muss anders werden, wenn es gut werden soll.“</p> <p><i>Georg Christoph Lichtenberg, deutscher Physiker, 1742-1799</i></p> <p>Mehr Informationen, Veranstaltungen und Downloadmaterialien findest du auch auf unserer Internetseite: <a href="http://www.klimafasten.de">www.klimafasten.de</a></p> <p>[Foto: Pixabay_jarmoluk]</p> <p>#SoVielDuBrauchst #klimafasten #klimafasten2022 #Schöpfungbewahren #Fastenaktion #Ökumenisch @sovieldubrauchst</p>
------------	----------	---