



STADT UND LAND

Einfache Tipps
für den Alltag



Nachhaltig und clever
Energie sparen und
Ressourcen schonen

Zimmer,
Küche, Bad,
Berlin.

Einfache Tipps für den Alltag

- 3 Auf ein Wort
- 4 Strom, Heizung, Wasser: Energie sparen leicht gemacht
- 8 Die Checkliste für zu Hause
- 10 So trennen Sie Ihren Müll richtig
- 13 Sperrmüll und Schadstoffe
- 14 So gelingt auch Weihnachten mit weniger Müll
- 16 Kein Müll ins Klo!
- 18 Reparieren statt wegwerfen
- 20 Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt
- 22 Verbrauchen statt verschwenden



Auf ein Wort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nachhaltig leben – was bedeutet das überhaupt? Ich könnte jetzt natürlich schlaue Definitionen aus dem On-line-Lexikon Wikipedia zitieren. Aber ich mache es kurz: Lassen Sie uns heute so leben und wirtschaften, dass auch künftige Generationen eine lebenswerte Welt vorfinden.

Aufgrund globaler Entwicklungen, fortschreitenden Klimawandels und steigender Lebenshaltungskosten könnte man durchaus denken: Was können wir als einzelne Personen da schon ausrichten? Von diesem Gedanken sollte man sich freimachen. Ebenso von der Vorstellung, dass ein nachhaltige(re)s Leben mit extrem viel Aufwand verbunden sei.

Natürlich werden wir mit Ökoputzmitteln nicht die Welt retten, aber jeder Beitrag hilft. Nicht nur der Umwelt, sondern in den meisten Fällen auch dem eigenen Geldbeutel. Und das ist zugegebenermaßen nicht der schlechteste Anreiz. Das richtige Maß beim Thema Nachhaltigkeit muss jede und jeder für sich selbst finden. Aber wenn alle ein bisschen tun, ist schon viel geholfen.

Probieren Sie es aus – einige unserer Tipps kennen Sie sicher schon aus zurückliegenden Berichten unseres Mietermagazins, andere Impulse sind Ihnen vielleicht neu und willkommen.

**Für das Team der Unternehmenskommunikation
Frank Hadamczik**

Strom, Heizung, Wasser: Energie sparen leicht gemacht

Nützliche Tipps für Konto und Klima



Foto: fotofabrika – stock.adobe.com

In den vergangenen Jahren haben die enorm gestiegenen Preise für Gas, Öl und Strom für große Verunsicherung gesorgt. Auch wenn sich die Lage insgesamt stabilisiert hat, sind die Energiepreise immer noch hoch. Doch nicht nur das eigene Portemonnaie erinnert einen daran, Energie zu sparen. Wegen des fortschreitenden Klimawandels ist es geboten, den Ausstoß von CO₂ zu verringern und Ressourcen zu schonen. Darauf sollten wir auch im Alltag achten: Mit wenig Aufwand und der Umsetzung einiger praktischer Tipps lassen sich Heizkosten, Strom und Wasser einsparen.

Jedes eingesparte Grad Ihrer Zimmertemperatur verringert die Heizkosten um rund sechs Prozent.



Richtig heizen, richtig lüften

Die meiste Energie im Haushalt benötigt das Heizen. Deshalb ist kluges Heizen besonders wichtig – und das korrekte Lüften. Machen Sie sich mit der genauen Funktionsweise Ihrer Thermostate vertraut, um eine angenehme Wohntemperatur zu erzielen. Jedes eingesparte Grad Celsius senkt Ihre Energiekosten um rund sechs Prozent und vermeidet entsprechende CO₂-Emissionen. Die wichtigsten Tipps:

- Lassen Sie Ihre Wohnung nicht unter 16 Grad auskühlen, um Schimmelbildung zu vermeiden.

- Kurzes Stoßlüften bereits morgens nach dem Aufstehen sorgt für schnellen Austausch der verbrauchten, feuchten Luft.
- Drehen Sie die Heizung während des Lüftens ab.
- Verzichten Sie komplett auf das Lüften durch das Kippen der Fenster. Das verschwendet die meiste Energie und lässt Wände und Möbel auskühlen, was wiederum die Schimmelbildung fördert.



Strom sparen durch kluge Technik

Achten Sie im Alltag auch auf Kleinigkeiten: Nutzen Sie den Kippschalter an der Steckerleiste, wenn eingesteckte Geräte nicht benötigt werden. Lassen Sie Ladekabel nicht in der Steckdose, wenn gerade nichts geladen wird. Die Netzteile verbrauchen dennoch Strom. Und prüfen Sie, wie viele Geräte bei Ihnen permanent in der Standby-Funktion sind: Vom Smart TV über den Router bis zu manchem Küchengerät. Hier lässt sich durch gezieltes Ausschalten bares Geld sparen. Gerade bei älteren Modellen können pro Gerät und Jahr gut 40 Euro zusammenkommen. Hier lohnt es sich, die Geräte tatsächlich auszuschalten oder sich eine Steckerleiste mit Schalter anzuschaffen, die einfach ausgeknipst werden kann.

Auch für Digital Natives gilt: Netzteile raus aus Steckdose!

Neue Geräte sind da schon besser aufgestellt und bei einigen von ihnen ergibt die komplette Trennung vom Strom auch keinen Sinn, etwa in einem Smart Home, bei dem auch die Rauchmelder mit dem Router verbunden sind. Wer in diesem Fall den Router ausschaltet, nimmt damit auch die Rauchmelder vom Netz. Auch moderne Fernseher sollten nicht komplett vom Netz genommen werden, da sie abseits des Betriebs Wartungsprogramme vornehmen, die die Lebensdauer des Geräts erhöhen. Was also tun?

- Ein Blick in die Bedienungsanleitung kann in jedem Fall helfen.
- Es gibt auch Messgeräte, die zwischen Gerät und Steckdose geschaltet werden können. Diese messen dann den tatsächlichen Verbrauch, auch im Standby.
- Durch ein kluges Gerätemanagement kann ein dreiköpfiger Haushalt einen dreistelligen Betrag pro Jahr sparen.



In der Küche spart es sich relativ einfach

Wer sein Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringt, verbraucht deutlich weniger Energie als mit einem Kessel auf dem E-Herd. Zudem geht es schneller. Am besten erhitzen Sie nur so viel Wasser, wie Sie gerade benötigen. Ähnliches gilt etwa beim Erwärmen

Nicht vergessen: Den Wasserkocher regelmäßig entkalken.

von Brötchen: Auf dem Toaster geht es nicht nur schneller als im Backofen, es spart auch Energie. Beim Kühlschrank lässt sich ebenfalls Energie einsparen. Schon das regelmäßige Abtauen des Tiefkühlfachs bringt einen deutlichen Effekt, denn bereits fünf Millimeter Eis kosten gut ein Drittel mehr Strom. Wer zudem noch warmes Essen in den Kühlschrank stellt, fordert Extraenergie für die Kühlung. Deshalb einfach vorher auf Zimmertemperatur abkühlen lassen – schon freut sich der Stromzähler.

Bei der Zubereitung von Mahlzeiten auf dem Herd und im Ofen können Sie Energie sparen, indem Sie die Hitze einige Minuten vor Ende der angegebenen Garzeit drosseln. Auch das Vorheizen des Backofens können Sie sich in den meisten Fällen sparen – Ausnahmen sind empfindliche Teige wie Biskuit.

Beim Wasserverbrauch clever sparen: durch die Sparspültaste und spezielle Duschköpfe.



Wasser als wertvolle Ressource

Auch Wasser sollte immer sparsam und bewusst genutzt werden. Die Sparspültaste bei Toiletten kann den Verbrauch um 50 Prozent senken. Generell sparen Sie das meiste Wasser und verbessern die Energiebilanz, wenn Sie duschen, statt zu baden. Spezielle Duschköpfe helfen dabei, Energie und Wasser zu sparen. Durch kleinere Düsen und eine Beimischung von Luft wird der Energieverbrauch um bis zu 30 Prozent, der Wasserverbrauch um bis zu 50 Prozent gesenkt. Denn während normale Duschköpfe zwischen 12 und 18 Liter pro Minute verbrauchen, sind es bei Sparduschköpfen nur 6 bis 7 Liter. Im Ergebnis können so pro Person im Idealfall bis zu 300 Euro pro Jahr gespart werden. Weitere Tipps zum Wassersparen:

- Während des Zähneputzens unbedingt den Wasserhahn zudrehen!
- Sollte ein Wasserhahn tropfen, warten Sie nicht zu lange, um die Reparatur zu veranlassen.
- Wer Obst und Gemüse in einer Schüssel wäscht, spart bis zu 80 Prozent Wasser im Vergleich zum aufgedrehten Wasserhahn.
- Und nutzen Sie auch die Sparprogramme bei der Spül- und Waschmaschine.

Wäschetrockner rechnen sich meist erst ab einem Haushalt mit vier Personen.



Wäsche trocknen – ganz ohne Strom

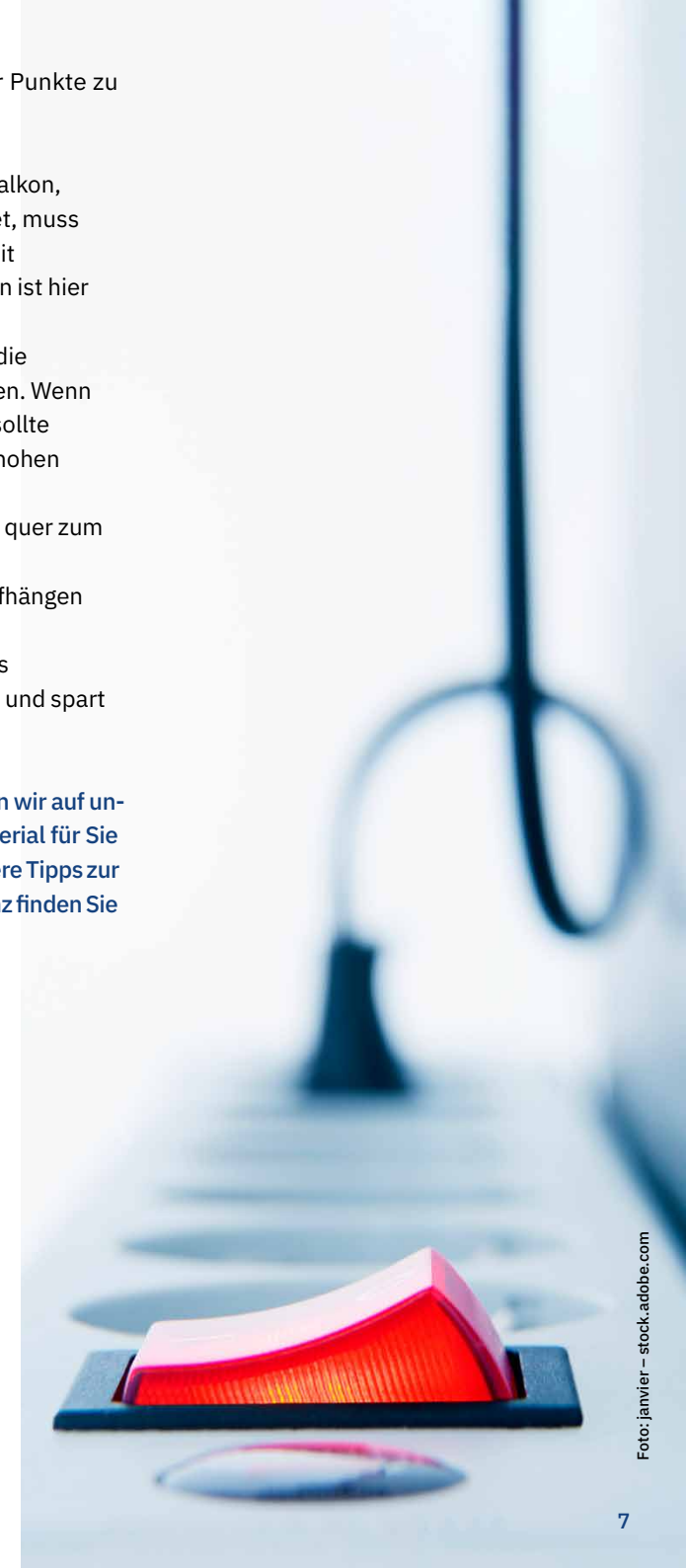
So komfortabel Wäschetrockner im Alltag auch sein mögen, energetisch sind sie oft fragwürdig. Neben den Anschaffungskosten schlägt jeder Trocknungsvorgang, abhängig von der Energieeffizienz des Geräts, mit bis zu zwei Euro pro Durchgang zu Buche. Die Trocknung auf dem Wäscheständer dagegen kostet so gut wie nichts.

Allerdings gibt es hierbei ein paar Punkte zu beachten:

- Wer die Wäsche nicht auf dem Balkon, sondern in der Wohnung trocknet, muss unbedingt auf die Luftfeuchtigkeit achten. Regelmäßiges Stoßlüften ist hier unabdingbar.
- Mit ein paar kleinen Tricks kann die Trockenzeit sogar verkürzt werden. Wenn es die Wäschestücke erlauben, sollte die Wäsche mit einer möglichst hohen Drehzahl geschleudert werden.
- Der Wäscheständer selbst sollte quer zum Luftstrom aufgestellt werden.
- Und wer die Wäsche vor dem Aufhängen einmal ausschüttelt, vermindert Faltenbildung und erleichtert das Aufhängen ohne Überlappungen und spart sich mitunter sogar das Bügeln.

Unter der Rubrik **Wohn-Tipps** haben wir auf unserer Website zahlreiches Infomaterial für Sie zum Download bereitgestellt. Weitere Tipps zur Kostenersparnis und zur Klimabilanz finden Sie auf: www.stadtundland.de

Kopf anschalten, Steckerleiste ausschalten!



Die Checkliste für zu Hause

Energiesparen leicht gemacht!

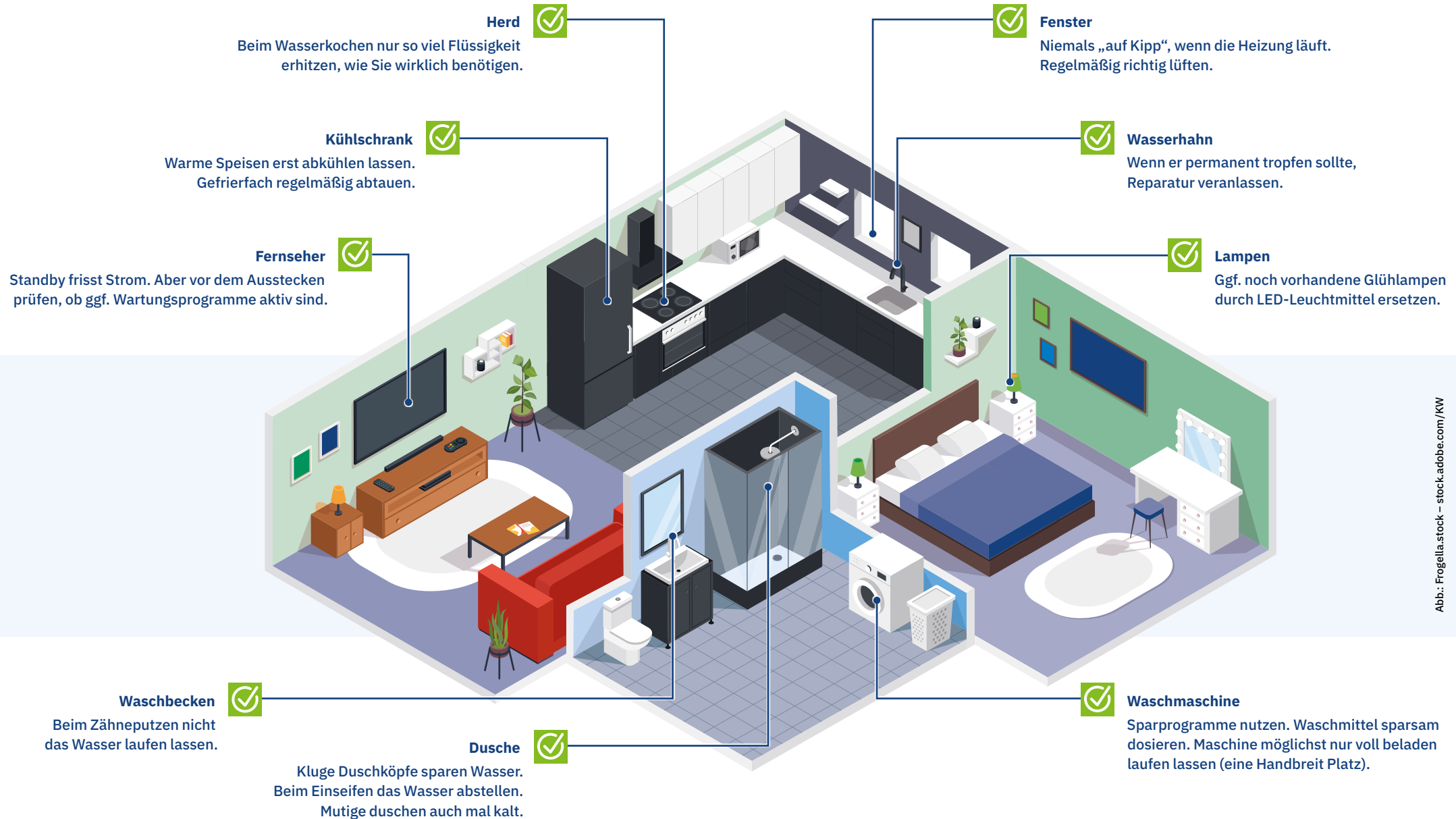


Abb.: Frogella.stock – stock.adobe.com/KW

So trennen Sie Ihren Müll richtig

Wir alle produzieren permanent Abfall. Ob leere Verpackungen, Gemüseschalen oder ausgelesene Zeitungen – Müll gehört leider zu unserem Leben. Aber aus vielen der Abfälle kann etwas Neues entstehen. Auf die richtige Mülltrennung kommt es an. Wie das genau funktioniert und worauf Sie achten müssen, erfahren Sie in diesem Ratgeber.

Warum Müll trennen?

Ein Großteil unseres Mülls kann recycelt, also wiederverwertet werden. Das schont die Umwelt gleich doppelt, denn es muss weniger Müll verbrannt und zum Beispiel weniger Kunststoff neu hergestellt werden. Beim Mülltrennen kommt es auf das Material des Mülls an. Hierbei wird unterschieden zwischen Papier, Wertstoffen (Kunststoff, Metall), Glas (Weißglas und Buntglas), Biogut und Restabfall. Aber was ist mit dem Sperrmüll? Sperrmüll, alte Elektrogeräte und ähnliche Gegenstände können Sie kostenfrei auf einem der Recyclinghöfe der Berliner Stadtreinigungsbetriebe (BSR) abgeben oder aber zu den Kieztagen bringen.

Die Standorte und Termine finden

Sie auf der Website:

www.bsr.de/recyclinghof

➔ www.bsr.de/meinkiezttag



Joghurtbecher müssen zwar nicht ausgewaschen werden, dürfen aber nicht ineinandergesteckt werden. Der Deckel muss vom Becher gelöst sein. Papierbanderolen bitte entfernen.

Das gehört rein

- Becher, z. B. Joghurt, Margarine
- Kunststoffflaschen, z. B. Pflege-, Spül-, Waschmittel
- Folien, z. B. Einwickelfolie, Plastiktüten
- Schaumstoffe, z. B. Styroporschalen für Lebensmittel
- Getränke- und Konservendosen, Flaschenverschlüsse (Kronkorken)
- Töpfe, Werkzeuge, Besteck, Schrauben
- Alufolien, -deckel, -schalen
- Getränkekartons



Biokunststoff gehört nicht in die Biotonne, da er sich viel langsamer zersetzt als der restliche Inhalt der Tonne. Das betrifft auch Biomülltüten! Erlaubt sind hingegen Papiertüten.

Das gehört rein

- Essensreste, auch Gekochtes (eingewickelt in Zeitungspapier)
- alte Lebensmittel (ohne Verpackung)
- Obst-/Gemüsereste, Schalen, auch von Zitrusfrüchten
- Kaffeesatz, -filter, Tee, Teebeutel, Eierschalen
- Küchenpapier
- Grün-/Strauchschnitt, Laub, Blumen



Benutzte Pizzakartons gehören mit ihren Resten von Fett und Lebensmitteln nicht in die Papiertonne, sondern in den Restabfall.

Das gehört rein

- Zeitungen, Zeitschriften, Kartons, Pappe
- Verpackungen aus Papier
- Prospekte, Kataloge
- Bücher, Hefte, Schreibpapier



Auch der Restabfall hat seinen Wert und landet im Müllheizkraftwerk. Hier entsteht „grüne“ Energie und saubere Wärme.

Das gehört rein

- Hygieneartikel, -papiere, Windeln
- Tierstreu
- Geschirr, Spiegel- und Fensterglas
- Staubsaugerbeutel, Kehrlicht (Fegereste)
- verschmutzte oder beschichtete Papiere, Folien, Fotos
- Tapetenreste, eingetrocknete Farben
- Asche und Aschenbecherinhalt

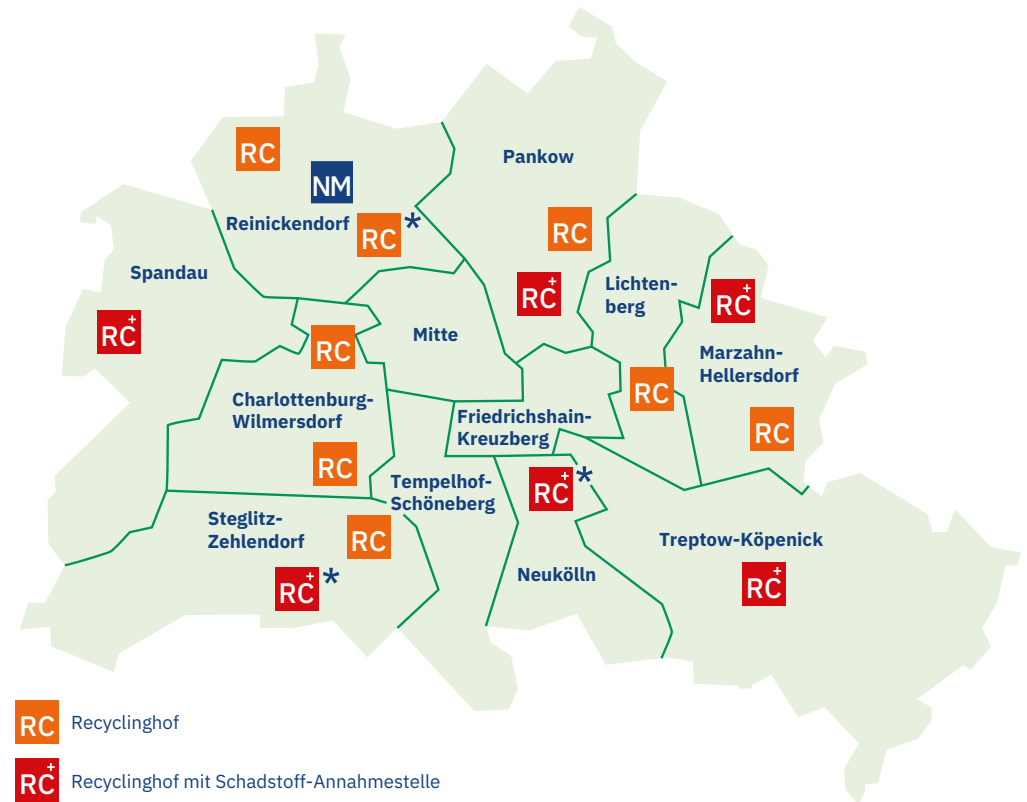


Wichtig: Weißglas in die Weißglastonne, grünes und blaues Glas in die Tonne für grünes Glas und braunes Glas in die Braunglastonne. Ein Auswaschen ist nicht notwendig.

Das gehört rein

- Flaschen, z. B. Saft, Wein, Essig
- Gläser, z. B. Marmelade oder Babynahrung
- Konservengläser
- Verpackungen aus Glas
- Parfümflakons
- Arzneimittelflaschen (nur leer!)

Sperrmüll und Schadstoffe



RC Recyclinghof

RC+ Recyclinghof mit Schadstoff-Annahmestelle

***** Recyclinghof mit Gebrauchtwaren-Annahme, zur Weitergabe an die NochMall

NM NochMall – Kaufhaus für Gebrauchtwaren

Die Berliner Stadtreinigung verfügt insgesamt über 14 Recyclinghöfe. Sechs der Recyclinghöfe verfügen zudem über Annahmestellen für Schadstoffe. Informieren Sie sich rechtzeitig vorab im Internet über die jeweiligen Öffnungszeiten und Annahmebedingungen. Auch

die Benutzungsordnung sowie Gebühren und Entgelte können Sie dort einsehen. Eine Standortliste zu den Glascontainern der BSR finden Sie ebenfalls auf der Website:

➔ www.bsr.de/recyclinghof



So gelingt auch Weihnachten mit weniger Müll



Foto: iStock.com/Almost Green Studio

Ein ganzes Treppenhaus voller Verpackungsmüll an Heiligabend – so endet stets der Besuch bei Loriots Familie Hoppenstedt. Doch was in dem legendären Weihnachtssketch aus dem Jahr 1978 schon absurd war, wirkt heute noch viel mehr aus der Zeit gefallen.

Lametta war und ist ein Problem für die Umwelt: früher aus bleihaltigem Stanniol, heute aus schwer abbaubarem Kunststoff.

Auch heute, ohne das bleihaltige Lametta der 1970er-Jahre, sind die Verpackungsmaterialien immer noch eine Belastung für die Umwelt, die Entsorgungsunternehmen und den Geldbeutel. Dabei gibt es viele sinnvolle Möglichkeiten, Müll und Geld zu sparen – und den Geschenken sogar eine persönliche Note zu verpassen.

Statt teure Geschenkboxen zu kaufen, können Sie diese bereits über das Jahr hinweg sammeln. Je nach Geschmack können Sie die Kisten auch noch bekleben oder anderweitig „festlich“ gestalten. Oft reichen schon Streifen aus rotem und grünem Dekoklebeband oder ein niedlicher Weihnachtsmann, um einen Karton geschickt aufzuwerten. Übrigens kann es sich auch lohnen, Material zum Auspolstern aufzubewahren. Ob Luftpolsterfolie oder strohartiges Material – beim Verpacken von zerbrechlichen Geschenken kommen sie ideal noch einmal zum Einsatz.



Geschenke im „Abo“

Wenn Sie selbstgebackene Plätzchen verschenken, verbinden Sie dies doch direkt mit einem „Abo“. Wer beispielsweise die Blechbüchse im Laufe des Jahres wiederbringt, bekommt sie nächstes Jahr wieder prall gefüllt zurück. Das Konzept ist natürlich auch anderweitig denkbar: Selbstgemachter Eierlikör, Marmelade mit Früchten aus dem eigenen Garten oder individuell zusammengestellte Back- und Gewürzmischungen werden von Jahr zu Jahr beliebter und eignen sich ideal für wiederverwendbare Behältnisse und Verpackungen.

Und wenn es keinen Karton braucht und eine Blechdose als Verpackung eher unpassend wäre? Statt teuren Glitzergeschenkpapiers, das in der Mülltrennung extrem kompliziert und für die Umwelt besonders schädlich sein kann, verpacken Sie Ihre Geschenke doch mit bemaltem oder gestempeltem Packpapier, alten Notenblättern oder mit einer Comicseite aus der Tageszeitung. Handarbeitsfans können Geschenkbeutel nähen, die jedes Jahr wiederverwendet werden können. Auch Stoff- oder Geschirrtücher lassen sich ganz nach der japanischen Furoshiki-Tradition zum Einpacken nutzen und werden dadurch sogar selbst zu einem Teil des Geschenks.



Zeit statt Zeug

Besser als ihr Ruf: Eine gute Alternative für Verlegenheitsgeschenke sind Gutscheine. Diese brauchen keine große Verpackung, ein schöner Briefumschlag genügt. Neben gekauften Gutscheinen für Bücher, Parfums oder Kleidung sind natürlich auch persönliche Einladungen für einen Kinobesuch, einen Bummel durch Tierpark oder Zoo sowie gemeinsames Kochen denkbar. Ganz nach dem Motto: Zeit statt Zeug. Gutscheine hierfür können kreativ gestaltet werden, etwa mit Fotos, einer Collage oder Playmobil-Figuren aus der Spielzeugkiste.

Darüber hinaus sind handwerklich gefertigte Geschenke, auch selbstgemachte Kleinigkeiten wie Kerzen, Weihnachtssterne aus Papier oder gefilzte Gegenstände, eine schöne Geste. Es müssen ja nicht immer Krawatten und ein Kernkraftwerk sein, wie seinerzeit bei Familie Hoppenstedt.



Foto: iStockphoto – iStock.com/Adobe.com

Selbst gemacht, selbst verpackt und mit Liebe verschenkt.

Kein Müll ins Klo!

Warum Abfall nicht ins WC gehört



Foto: tashchka – stock.adobe.com

Den Rest vom Mittagessen, das abgelaufene Antibiotikum oder das gerade benutzte Feuchttuch – schnell ist das alles in der Toilette verklappt. Denn mit einem Druck auf den Spülknopf ist das Ganze aus den Augen, aus dem Sinn. Aber halt! Achtlos ins WC geworfener Abfall schadet nicht nur der Umwelt, sondern sorgt noch für viele weitere Probleme – etwa in der Kanalisation und unseren Klärwerken. Denn einmal im Abwasser, können Schadstoffe nur schwer wieder daraus entfernt werden. Wir geben Tipps, wie Sie dabei helfen können, die Qualität unseres Trinkwassers zu schützen – denn: Jeder Tropfen zählt!

Bei altem Fett und Speiseresten freuen sich in der Kanalisation nur die Ratten.

Essensreste, Fett und Öl gehören nicht in die Toilette oder in den Ausguss. Sie verstopfen nicht nur die Abwasserrohre; sie führen auch zu schlechten Gerüchen und locken Ratten an. Besser ist es, Speisefett mit einem Küchentuch oder Ähnlichem aufzunehmen und im Hausmüll zu entsorgen. Größere Mengen können Sie zuvor in ein Schraubglas füllen, damit nichts ausläuft. Essensreste geben Sie bitte in die Biogut-Tonne.

Die Schmerztabletten sind abgelaufen oder Sie vertragen das Antibiotikum nicht? Medikamente haben nichts in der Toilette verloren. Sie

belasten das Grundwasser und können somit die Qualität des Trinkwassers gefährden. Nicht mehr benötigte Arzneien können im Hausmüll entsorgt oder bei einem der Recyclinghöfe der BSR abgegeben werden.

Körperhygiene ist wichtig. Die dazugehörigen Artikel wie Wattestäbchen, Binden und Tampons oder auch Feuchttücher dürfen nicht in der Toilette heruntergespült, sondern müssen im Hausmüll entsorgt werden. Andernfalls drohen verstopfte Abwasserrohre und Pumpen, die zu Störungen im Klärwerk führen. Auch hier ist der Hausmüll die richtige Adresse – ein kleiner Abfalleimer im Bad hilft, gar nicht erst in Versuchung zu kommen, Feuchttuch und Co. in die Toilette zu werfen. Das gilt übrigens auch für solche Feuchttücher, die vom Hersteller als spülbar deklariert wurden.

Feuchttücher sind praktisch, gehören aber in den Müll, nicht in die Toilette.



Stellen Sie deshalb im Bad einen kleinen Mülleimer auf, damit auch Ihre Gäste nicht in Verlegenheit kommen. Ins Klo bitte nur das, was wirklich dort reingeht.

Absolut gar nichts im Ausguss oder in der Toilette zu suchen haben Farben, Lacke und andere Chemikalien. Sie verursachen schwere Verunreinigungen des Wassers und können zudem zu gefährlichen Reaktionen in der Toilette oder der Kanalisation führen – bis hin zur Bildung explosiver Gase. Diese Stoffe also bitte bei den Recyclinghöfen der BSR abgeben. Übrigens: Wenn Sie Ihre Putz- und Reinigungsmittel sparsam dosieren und möglichst natürliche Alternativen nutzen, tragen Sie zum Schutz des Wassers bei.

Der beste Weg, chemischen Rohrreiniger zu vermeiden, ist: keine Abfälle ins Klo werfen.

Achtung, liebe Katzenbesitzerinnen und -besitzer: Auch Katzenstreu gehört nicht in die Toilette. Es kann zu Verstopfungen führen. Besonders Klumpstreu kann im Wasser so stark aufquellen, dass sich die Rohre damit zusetzen. Viele Katzenstreusorten sind zudem nicht biologisch abbaubar und können die Umwelt schädigen. Bitte im Restmüll entsorgen.

Kippen, Katzenstreu & Co. gehören in den Hausmüll. Kunststoffe und Rasierklingen in die gelbe Wertstofftonne. Und für unterwegs gibt es praktische Taschenaschenbecher, und auf den Berliner Straßen finden Sie mehr Mülleimer der BSR, als man glaubt.

Reparieren statt wegwerfen

Dinge wieder flott machen und bares Geld sparen



Foto: iStock.com/Andrey Nikitin

Noch vor wenigen Jahrzehnten war vollkommen klar: Wenn die Waschmaschine kaputt ist, kommt ein Monteur und repariert sie. Und gaben Toaster und Kaffeemaschine nach vielen Jahren den Geist auf, hat man sie zum Händler gebracht, damit sie dort repariert werden konnten. Das war nicht nur ressourcenschonend. Es war einfach vernünftig.

Vielleicht eine Trendwende in der Wegwerfgesellschaft?

Wann fing es an, dass selbst teure Gebrauchsgegenstände zu Wegwerfartikeln wurden? Oder dass Elektrogeräte weggeworfen wurden, nur weil ihre Farbe aus der Mode kam? Zum Glück gibt es seit Jahren einen Gegentrend. Wenn die Fachhändler keinen Reparaturservice mehr anbieten, dann muss man eben selbst aktiv werden und Orte schaffen, an denen Dinge repariert werden.

2009 hatten ein paar kreative Köpfe in Amsterdam die Idee, ein Café zu gründen, indem man Dinge selbst reparieren kann oder andere Menschen trifft, die wissen, wie das geht und beim Reparieren behilflich sind. Unter dem Namen „Repair-Café“ wurde das Konzept schnell bekannt und fand in vielen Ländern Nachahmung – auch in Deutschland. Es tauchen auch andere Namen auf wie Café Kaputt, ReparierBar, Elektroniksprechstunde oder Elektro-Hospital. Die Grundidee ist stets die gleiche:

reparieren statt wegwerfen, dabei neue Leute kennenlernen und auch noch etwas dazulernen.



Repair-Cafés in Berlin

In ganz Berlin bieten verschiedenste Reparaturtreffpunkte die Möglichkeit, Staubsauger, Föhn und Radio vor Ort selbst zu reparieren. Denn oft fehlen nur Einzelteile oder Werkzeuge für eine schnelle Reparatur. Oder es mangelt an den entsprechenden Kenntnissen: Wie funktioniert ein Staubsauger eigentlich, welche Werkzeuge brauche ich, um ihn zu reparieren? Diese Fragen werden in den Berliner Repair-Cafés beantwortet. Außerdem gibt es jede Menge Hilfe zur Selbsthilfe. Doch wo finde ich die entsprechenden Orte und Anlaufstellen?

Repami – das Netzwerk für Reparaturen in Berlin

Eine informative Plattform im Internet ist www.repami.de. Dort lassen sich sowohl Repair-Cafés als auch professionelle Handwerksbetriebe zu unzähligen Suchkriterien anzeigen – von Bilderrahmen bis Werkzeuge.

Namhafte Institutionen unterstützen die Ideen. Informieren Sie sich im Internet.

Die Website wird gemeinsam von der Berliner Stadtreinigung, der Handwerkskammer Berlin, der Stiftung anstiftung und dem BUND Berlin e. V. betrieben, um den gewerblichen Reparatursektor als auch ehrenamtliche Reparatur-Initiativen in der Hauptstadt zu stärken. Gefördert wird das Projekt von der Senatsverwaltung für Mobilität, Verkehr, Klimaschutz und Umwelt.

Warum gemeinsames Reparieren Spaß macht:

- So wird „Reparaturwissen“ geteilt und voneinander gelernt.
- Man tauscht sich in der Nachbarschaft und mit anderen Reparaturbegeisterten aus.
- Gegenständen wird ein längeres Leben geschenkt.
- Und Ressourcen werden geschont!

Übrigens: Reparieren spart zusätzlich zu den offensichtlichen Ressourcen wie etwa den eingesetzten Materialien erstaunlich viel CO₂ ein. Drei Rechenbeispiele:

- Die Reparatur einer Waschmaschine spart rund 150 Kilogramm CO₂-Äquivalente. Das entspricht dem Ausstoß einer Autofahrt von 1.300 Kilometern.
- Eine Fahrradreparatur entspricht rund 320 Autokilometern.
- Eine Jeans zu reparieren kompensiert umgerechnet rund 90 Autokilometer.

Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt



Foto: iStock.com/Franck-Boston

Außergewöhnlich heiße Sommer sind leider nicht mehr die Ausnahme. Deshalb finden Sie in diesem Abschnitt spezielle Tipps für die heißen Wochen des Jahres. Von Energiesparen bis Fruchtsaftschorle – auch wenn Ventilatoren und ein kühles Bier Linderung versprechen, lesen Sie erst unsere Tipps!

Vor allem ältere Menschen dürfen das Trinken im Hochsommer nicht vergessen!

Die wichtigste Regel für ein angenehmes Raumklima im Sommer ist das richtige und regelmäßige Lüften. Damit die Wohnung angenehm kühl ist, am besten nachts oder am frühen Morgen großzügig lüften. Sobald es draußen wärmer wird als drinnen, die Fenster schließen. Bei Fenstern Richtung Süden dürfen Vorhänge oder Jalousien nicht fehlen, damit die Wärme abgehalten wird. Vergessen Sie auch nicht, die Zimmertüren bei den nach Süden gerichteten Räumen zu schließen, damit sich die im Lauf des Tages ansteigende Wärme nicht weiter in der Wohnung ausbreitet. Im Schlafzimmer sollten die Fenster tagsüber geschlossen sein. Erst abends sollte kurz vor dem Zubettgehen gelüftet werden. Mit offenem Fenster zu schlafen ist nicht jedermanns Sache. Auch im Hochsommer kann man sich durch Zugluft verkühlen und durch ein Austrocknen der Rachenschleimhäute eine Erkältung riskieren. Verzichten Sie also nicht komplett auf eine Bettdecke. Es empfiehlt sich ein einfaches Laken.

In südlichen Ländern oder auch in den USA sind Ventilatoren und Klimaanlage weit verbreitet. Auch hierzulande steigen seit Jahren die Verkaufszahlen. Natürlich sorgt das Bewegen der Luft für eine gefühlte Abkühlung, allerdings ist der teilweise hohe Energieverbrauch zu bedenken. Informieren Sie sich also vor dem Kauf über die Energieklasse des Geräts und setzen Sie es nur gezielt ein. Zu kalt eingestellte Klimaanlage im Büro und im Auto oder deren schlecht gereinigte Filter sind übrigens Erkältungsursache Nummer eins im Hochsommer.



Wasser, Kräutertee und Fruchtsaftschorlen

Je mehr der Körper schwitzt, umso mehr Flüssigkeit benötigt er. Trinken Sie also viel Wasser. Achten Sie aber darauf, dass es nicht zu kalt ist. Somit ersparen Sie Ihrem Körper und Ihrem Kreislauf viel Arbeit, da das Wasser nicht erst erwärmt werden muss. Eine erwachsene Person sollte gut über den Tag verteilt zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Gerade ältere Menschen, deren Durstempfinden oft nachlässt, sollten regelmäßig viel trinken. Kaffee oder Alkohol zählen hier natürlich nicht mit. Neben Wasser sind auch Kräuter- oder Früchte-tees sowie leichte Fruchtsaftschorlen zu empfehlen.

Leicht sollte auch das Essen in den Sommermonaten sein. Ganz ehrlich, bei mehr als 30 Grad im Schatten sinkt der Wunsch nach schwerem Essen meist ganz von allein. Gönnen Sie sich also viel Obst, Gemüse und Salate. Greifen Sie zu Lebensmitteln, die zudem viel Wasser enthalten, wie Gurken, Tomaten oder Melonen. Auch Milchprodukte wie Quark und Joghurt sind bei Hitze besonders bekömmlich. Die mediterrane oder auch die arabische Küche bieten viele passende Gerichte.



Gute Ratschläge aus alter Zeit

Zurück zum Thema Wasser: Vielleicht hatten die Großeltern doch recht, wenn Sie bei den Tipps gegen die Sommerhitze an die Ratschläge der Kneipp-Kuren erinnert haben. Wer gerade keine Dusche in der Nähe hat, kann sich auch damit behelfen, kaltes Wasser über die Unterarme laufen zu lassen. Das erfrischt ungemein und funktioniert auch unterwegs. Und für die Duschroutine zu Hause gilt Ähnliches wie für das Wassertrinken: besser lauwarm als eiskalt. Bei zu kalten Duschen bringt der gesamte Körper viel Energie auf, um sich wieder zu erwärmen. Das macht den Kühlungseffekt oftmals schnell wieder zunichte. Also lieber lauwarm duschen und mit leichter, atmungsaktiver Kleidung aus Leinen oder Baumwolle in den Tag starten.

Kümmern Sie sich auch um Ihre Nachbarn. Fragen Sie, ob Sie behilflich sein können.

Verbrauchen statt verschwenden

Nachhaltigkeit bei Lebensmitteln



In Deutschland werden jährlich etwa 10,8 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Der Großteil davon, rund 58 Prozent, entsteht in Privathaushalten. Das entspricht pro Person und Jahr etwa 76 Kilogramm im Haushalt. Die folgenden fünf Tipps helfen im Alltag – fürs überlegte Einkaufen, für die richtige Lagerung und zur umfassenden Verwertung:

Das MHD wird oft als Verfallsdatum missverstanden. In englischsprachigen Ländern verwendet man das vielleicht zutreffendere „Best before“.

1. Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel, der auf Ihrem Wochenplan basiert, um nur das zu kaufen, was Sie wirklich benötigen.
2. Greifen Sie zu saisonalen und regionalen Produkten, da diese oft frischer sind und weniger Transportwege hinter sich haben.
3. Viele Obst- und Gemüsesorten halten sich bei Zimmertemperatur besser. Lagern Sie verderbliche Produkte im Kühlschrank und nutzen Sie Ihr Gefrierfach für die längerfristige Aufbewahrung.
4. Bewahren Sie angebrochene trockene Lebensmittel wie Nudeln, Reis oder Müsli in dicht schließenden Behältern auf, um sie vor Lebensmittelmotten zu schützen.
5. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Verfallsdatum. Schauen Sie sich das Lebensmittel an, riechen Sie daran und probieren Sie es, bevor Sie es wegwerfen (Ausnahme: Produkte mit echtem Verbrauchsdatum wie Hackfleisch oder Fisch).

Auch Teilen ist eine gute Idee: Geben Sie überschüssige Lebensmittel an Freunde und Nachbarn weiter. Das stärkt auch den Zusammenhalt – und ist doppelt nachhaltig.

Impressum

Herausgeberin STADT UND LAND Wohnbauten-Gesellschaft mbH
Werbellostraße 12 · 12053 Berlin · magazin@stadtundland.de

Gesamtredaktion und V. i. S. d. P. Frank Hadamczik,
Leitung Unternehmenskommunikation

Redaktionelle Mitarbeit Anja Rütenik · Stefan Engelniederhammer

Titelbild Frogella.stock – stock.adobe.com

Design und Grafiken Timo Drube · Sandra Ochs

Erstellung Kaiserwetter GmbH · Schiffbauerdamm 8 · 10117 Berlin

Druck PIEREG Druckcenter Berlin GmbH

Auflage 50.200 Exemplare · **Redaktionsschluss** 24. Oktober 2025

Hinweis In diesem Medium wurden Beiträge aus zurückliegenden Ausgaben von **STADT UND LAND – Das Magazin** in aktualisierter Fassung zusammengestellt und mit neuen Artikeln ergänzt. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern meistens die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

Herausgeberin

STADT UND LAND
Wohnbauten-Gesellschaft mbH
Werbellinstraße 12
12053 Berlin