

**BUND Heidelberg**

Im Welthaus  
Willy-Brandt-Platz 5 (Hauptbahnhof)  
69115 Heidelberg

[www.bund-heidelberg.de](http://www.bund-heidelberg.de)

[umweltberatung.heidelberg@bund.net](mailto:umweltberatung.heidelberg@bund.net)



**Umweltberatung**  
Gefördert von der Stadt Heidelberg

**Beratungstelefon**  
**06221 - 25 817**

unabhängig  
kostenlos

### Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag: 13 - 16 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 13 - 18 Uhr



# Экономить деньги

## Geld sparen

### &

# беречь окружающую среду

## Umwelt schützen



Ein Ratgeber für  
russischsprachige  
Mitbürgerinnen und Mitbürger

Справочник для  
русскоговорящих  
сограждан

## Inhalt

Das Heidelberger Trinkwasser .....	4
<i>Das Heidelberger Trinkwasser ist von bester Qualität</i>	4
<i>Kalk im Wasser ist <u>nicht</u> schädlich</i>	5
<i>Geben Wasserleitungen Schadstoffe an das Trinkwasser ab?</i>	6
Abfallentsorgung in Heidelberg .....	8
<i>Wohin mit tropfnassen Küchenabfällen wie Resten von Salaten oder Soßengerichten? Wohin mit dem Frittierfett oder dem Frittieröl?</i>	9
Sortierrätsel .....	10
Wäsche waschen .....	11
<i>Vorsicht beim Trocknen im Keller!</i>	13
<i>Vorsicht beim Trocknen in der Wohnung!</i>	14
<i>Lüften Sie gründlich und regelmäßig!</i>	14
Reinigen im Haushalt .....	15
<i>Gefahrensymbole</i>	19
Ungebetene „Hausgäste“ .....	20
<i>Lebensmittelmotten</i>	20
Energiesparrätsel .....	23
Heizenergie sparen .....	24
<i>Lüften in feuchteempfindlichen Wohnungen zur Vermeidung von Schimmel</i>	25
Strom sparen .....	27
<i>Vorsicht: Warmwasserspeicher sind „Stromfresser“!</i>	27
<i>Verwenden Sie Energiesparlampen</i>	31
<i>Vorsicht: Fernseher, Computer &amp; Co sind «heimliche Stromfresser»!</i>	34
Impressum .....	39

## Содержание

Питьевая вода в Гейдельберге .....	4
<i>Гейдельбергская питьевая вода отличается лучшим качеством</i>	4
<i>Кальций в воде <u>не</u> вредит здоровью</i>	5
<i>Выделяют ли водопроводные трубы вредные вещества в питьевую воду?</i>	6
Утилизация отходов в Гейдельберге.....	8
<i>Куда нужно выбрасывать отходы, содержащие жидкость, как например остатки от салата или от блюда в соусе?</i>	
<i>Куда выливать жир или масло после жарки?</i>	9
Задание на тему «сортировка отходов» .....	10
Стирка вещей .....	11
<i>Будьте внимательны при сушке белья в подвале!</i>	13
<i>Будьте внимательны при сушке белья в квартире!</i>	14
<i>Проветривайте тщательно и регулярно!</i>	14
Бытовая химия .....	15
<i>Знак опасности</i>	19
Непрошенные «гости» в доме.....	20
<i>Пищевая моль</i>	20
Задания на тему «экономия энергии» .....	23
Экономия отопительной энергии .....	24
<i>Проветривание в квартирах, чувствительных к влажности, во избежании появления плесени</i>	25
Экономия электроэнергии .....	27
<i>Будьте внимательны: Бойлеры потребляют очень много энергии!</i>	27
<i>Используйте энергосберегающие лампы</i>	31
<i>Будьте внимательны: телевизоры, компьютеры &amp; Co «тайком(!)» потребляют энергию</i>	34
Выходные данные .....	39



### *Liebe Freundinnen und Freunde,*

dieser russisch-deutsche Ratgeber wurde für Sie vom BUND Heidelberg erstellt. Er zeigt Ihnen ganz praktisch und sehr detailliert auf, wie man eine Menge Geld sparen und gleichzeitig die Umwelt schützen kann.

Hier finden Sie viele nützliche Tipps und Informationen zu aktuellen Haushaltsthemen wie Energiesparen, Mülltrennung, Bekämpfung von Schimmel und Schädlingen in der Wohnung, somit zur umwelt- und gesundheitsfreundlichen sowie geldsparenden Haushaltsführung. Darüberhinaus berücksichtigt er auch manche Ihrer Gewohnheiten, die Sie aus Ihrem Ursprungsland mitgebracht haben, wie beispielsweise das Teetrinken.

Seit 1991 gibt es in Heidelberg eine vom städtischen Umweltamt geförderte BUND-Umweltberatung. Bei vielen Migrantinnen und Migranten ist dieses kostenlose Angebot jedoch noch kaum bekannt.

Deshalb haben wir beschlossen, diesen Personenkreis direkt anzusprechen. Durch eine spannende und hervorragende interkulturelle Zusammenarbeit entstand nun dieser erste zweisprachige Ratgeber. Im Rahmen eines weiteren interkulturellen Dialogs wollen wir auch Broschüren in anderen Sprachen erarbeiten.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie nicht nur informieren, sondern auch ermuntern, zu uns in die Umweltberatung zu kommen, wenn Sie weitere Fragen haben. Denn die ausgewählten Themen sind nur einige Beispiele aus unserer Beratungspraxis. Zu einer Beratung müssen Sie sich übrigens nicht anmelden, sondern können einfach zu den Öffnungszeiten vorbei kommen. Sie können auch gerne als Gruppe zu uns kommen. In diesem Fall aber bitten wir um eine Anmeldung, so dass wir uns speziell auf Ihre Fragen vorbereiten können.

Wir hoffen, dass Sie beim Lesen viel Neues und Nützliches erfahren und wünschen Ihnen viel Erfolg beim Umsetzen der Ratschläge.

### *Ihre Umweltberater*

*Ilge Wilhelm  
geprüfte Wohn- und Umweltberaterin*

*Stephan Pucher  
Diplombiologe*

### *Dорогие друзья,*

это русско-немецкое руководство было создано для Вас БУНД-ом города Гейдельберга для того, чтобы посоветовать Вам в очень практичной и наглядной форме, как можно одновременно экономить деньги и беречь окружающую среду.

В этой брошюре Вы найдёте много полезных советов и нужной информации к актуальным темам в домашнем хозяйстве, таким как экономия энергии, разделение мусора, борьба с плесенью и с вредителями в квартире. Одним словом эта брошюра является путеводителем по ведению экономного и благоприятного для здоровья и окружающей среды домашнего хозяйства. Кроме того, это руководство учитывает также некоторые привычки, которые Вы привезли с собой из страны происхождения, как например, чаепитие.

Благодаря поддержке городского управления по защите окружающей среды, БУНД Гейдельберга с 1991 года предлагает также консультации по окружающей среде. Однако большинству мигрантов этот бесплатный сервис ещё не знаком. Поэтому мы решили напрямую обратиться к этой группе людей и познакомить с нашей организацией.

В результате увлекательной и плодотворной межкультурной работы получилось это первое двуязычное руководство. В рамках дальнейшего межкультурного диалога мы хотим также создать подобные брошюры на других языках.

Этим руководством мы хотели бы не только Вас проинформировать, но и побудить, в случае необходимости, прийти к нам на консультацию. Ведь выбранные здесь темы являются только некоторыми примерами из всего практического спектра наших консультаций. Чтобы нас посетить Вам не нужно специально записываться, а можно просто прийти в наше рабочее время. Также мы можем с удовольствием организовать групповые консультации. В этом случае однако просим Вас о предварительной записи, для того, чтобы мы могли заранее специально подготовиться к Вашим вопросам.

Мы желаем Вам узнать при чтении много нового и полезного, а также успехов при использовании наших советов.

### *Ваши консультанты*

*Ильге Вильгельм*

*сертифицированный консультант  
по ведению домашнего хозяйства и  
окружающей среде*

*Штефан Пухер*

*дипломированный биолог*



## *Das Heidelberger Trinkwasser ist von bester Qualität*

Das Heidelberger Trinkwasser, das aus der Leitung kommt, ist von bester Qualität. Es wird ständig kontrolliert. Ein bis zwei Mal im Jahr wird es durch sehr umfangreiche Laboruntersuchungen auf Schadstoffe untersucht. Die Untersuchungen werden vom Staatlichen Gesundheitsamt überwacht. Die Werte des Heidelberger Trinkwassers liegen in der Regel unter den gesetzlich festgelegten Grenzwerten für Stoffe im Trinkwasser. In Deutschland sind die Grenzwerte für natürliche und unnatürliche Stoffe im Trinkwasser

Vorsorgewerte. Das heißt, dass man davon trinken kann, ohne befürchten zu müssen, gesundheitsbedenkliche Mengen von Schadstoffen aufzunehmen.

## *Hartes Wasser – weiches Wasser*

Wasser nimmt beim Durchfließen verschiedener Bodenschichten Mineralien auf, so auch Kalzium und Magnesium. Sie bestimmen den Härtegrad des Wassers. Zum Beispiel ist es für die richtige Dosierung von Waschmitteln wichtig, den Härtegrad des Wassers zu wissen.

In Heidelberg gibt es zwei Sorten von Trinkwasser: Quellwasser und Grundwasser. Die Stadtteile Ziegelhausen/Peterstal, Schlierbach und die Altstadt werden überwiegend mit Quellwasser versorgt. Es hat den Härtegrad weich bis mittel. Quellwasser fließt im Gegensatz zu Grundwasser nahe unter der Erdoberfläche. Die geringe Bodenschicht hat keine Filterwirkung und das Wasser kann deshalb mit Bakterien und anderen Keimen belastet sein. Aus diesem Grund muss es vorsorglich mit Chlor behandelt werden. Alle anderen Stadtteile werden mit Grundwasser aus einer Tiefe von 30 und 256 Metern versorgt. Dieses hat den Härtegrad hart. Es muss nicht mit Chlor behandelt werden.

## *Гейдельбергская питьевая вода отличается лучшим качеством*

Питьевая вода в Гейдельберге, которая течет из крана, отличается очень высоким качеством. Она постоянно контролируется. Один, два раза в год производятся обширные лабораторные исследования на содержание вредных веществ. Исследования проходят под контролем Государственного Департамента Здравоохранения. Уровень содержания вредных веществ в питьевой воде в Гейдельберге находится как правило ниже допустимых пределов. В Германии, такие законом установленные предельные нормы, являются мерой предосторожности. Это значит, что Вы можете употреблять эту воду не опасаясь, что в ней могут находиться вредные для здоровья вещества.

## *Жесткая вода – мягкая вода*

Вода, протекая через различные слои почвы, обогащается минералами, в том числе кальцием и магнием. Они и определяют жесткость воды. К примеру, для определения правильной дозировки стирального средства, важно знать уровень жесткости воды.

В Гейдельберге существует два сорта питьевой воды: родниковая вода и грунтовая вода. В городские районы Цигельхаузен/Петершталь, Шлирбах и Старый Город вода поставляется из родниковых источников. Она имеет жесткость от слабой до средней. Родниковая вода в отличие от грунтовых вод протекает ближе к поверхности земли. А чем тонше слой почвы, тем слабее эффект фильтрации, поэтому в воде могут находиться бактерии и другие микробы. Для того, чтобы их обезвредить, такая вода обрабатывается хлором. Все остальные городские районы снабжаются грунтовой водой, которая протекает на глубине от 30 до 256 метров. Эта вода имеет сильную жесткость, т.к. она не проходит обработку хлором.

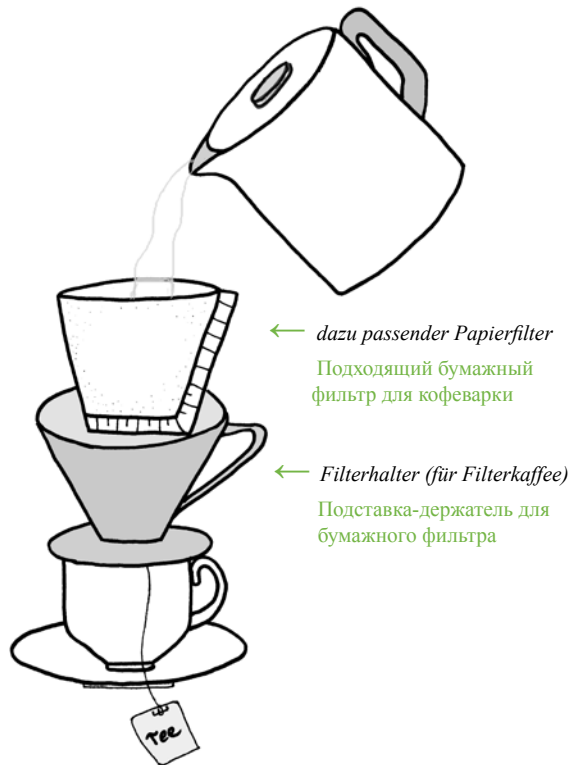


## Das Heidelberger Trinkwasser

### ***Kalk im Wasser ist nicht schädlich***

Wenn man hartes Wasser zum Kochen bringt, fällt das Kalzium aus und setzt sich als weiße Schicht am Wasserkessel fest. Manche denken, dieses Kalzium sei schädlich für die Nieren oder verursacht Arterienverkalkung. Diese Furcht ist völlig unbegründet. Aus gesundheitlichen Gründen ist das Kalzium sogar erwünscht. So enthält ein Liter Milch ungefähr 1200 mg Kalzium. Das Heidelberger Grundwasser enthält ungefähr 100 mg Kalzium pro Liter Wasser.

Trotzdem ist das Kalzium im Trinkwasser unangenehm, weil es Kalkflecken in der Dusche und an den Armaturen hinterlässt und die Kaffeemaschine mit der Zeit verstopft. Auch schmeckt insbesondere der Tee nicht gut, wenn er mit kalkhaltigem Wasser zubereitet wird. Dafür gibt es aber Lösungen: Für das Bad gibt es gute Badreiniger, für die Kaffeemaschine und den Wasserkocher Zitronensäure zum Entkalken, und für die Teezubereitung haben wir einen preiswerten Tipp:



*So kann man das Wasser für den Tee entkalken. Так можно приготовить «чай без кальция».*

### **Unser Tipp**

Gießen Sie das aufgekochte Wasser über ein Kaffee-Filterpapier, wie man es auch für die Kaffeemaschine braucht, in die Kanne oder die Tasse mit dem Teebeutel. Das Kalzium, das beim Kochen ausgefallen ist, bleibt im Filterpapier hängen, und unten kommt kalkarmes Wasser raus - gut für einen geschmackvollen Tee.

## Питьевая вода в Гейдельберге

### ***Кальций в воде не вредит здоровью***

Если Вы кипятите жесткую воду, то кальций оседает в виде белого осадка на стенках чайника. Некоторые думают, что кальций вреден для почек или вызывает Атеросклероз. Этот страх совершенно необоснован. По медицинским показаниям, содержание кальция даже желательно. Например, один литр молока содержит примерно 1200 мг кальция, а грунтовая вода в Хайдельберге содержит приблизительно 100 мг кальция на один литр воды.

Тем не менее, содержание кальция в питьевой воде не очень приятно, т.к. он оставляет известковый налет в ванной, на кранах и в чайнике, а также постепенно засоряет кофеварку. Чай, приготовленный на жесткой воде, имеет также не очень приятный вкус. Однако, эти проблемы решаемы. Для ванной имеется большой выбор чистящих средств, для кофеварки и чайника можно использовать лимонную кислоту для удаления известкового налета, а для приготовления хорошего вкусного чая мы предлагаем Вам следующий способ:

### **Наш совет**

Заливайте воду из закипевшего чайника в заварочный чайник или в чашку с пакетиком чая через бумажный фильтр для кофеварки. Кальций, который образовался во время закипания в виде осадка, оседает на бумажном фильтре и в чашку или заварочный чайник попадает только «мягкая» вода без солей кальция, что сохранит первоначальный вкус Вашего чая.



### *Das Wasser von den Brunnen wird nicht kontrolliert*

Weil das Heidelberger Trinkwasser in den meisten Stadtteilen kalkhaltig ist, holen sich viele an den verschiedenen Brunnen, die es in Heidelberg gibt, Quellwasser in Kanistern. Dieses Wasser wird aber nicht kontrolliert, und es kann deshalb nicht garantiert werden, dass es keimfrei und schadstofffrei ist. Darum steht an der Zapfstelle auch ausdrücklich: „Kein Trinkwasser“.

Solange dieses unkontrollierte Quellwasser abgekocht wird, besteht kaum die Gefahr einer Infektion. Es enthält aber sehr wahrscheinlich den Schadstoff Aluminium, der durch den sauren Regen aus dem Boden ausgewaschen wird. Aus diesem Grund raten wir davon ab, dieses Wasser regelmäßig und in größeren Mengen zu trinken.

Vor allem auch deshalb, weil Sie bestes Wasser direkt und preiswert ins Haus geliefert bekommen. So kostet ein Liter Wasser aus dem Wasserhahn derzeit weniger als 1 Cent, genau gesagt 0,43 Cent! Und was kostet eine Flasche Wasser aus dem Supermarkt, die man auch noch nach Hause schleppen muss?

### *Geben Wasserleitungen Schadstoffe an das Trinkwasser ab?*

Wasserleitungen aus Blei sind gesundheitsschädlich und deshalb seit 1973 verboten. In der Kurpfalz (Heidelberg, Mannheim und Umgebung) wurden sie nie verwendet.

### Preisvergleich



*Das billigste Wasser vom Discounter (13 Cent pro Liter) kostet 30 Mal mehr als das Heidelberger Leitungswasser.*

### *Выделяют ли водопроводные трубы вредные вещества в питьевую воду?*

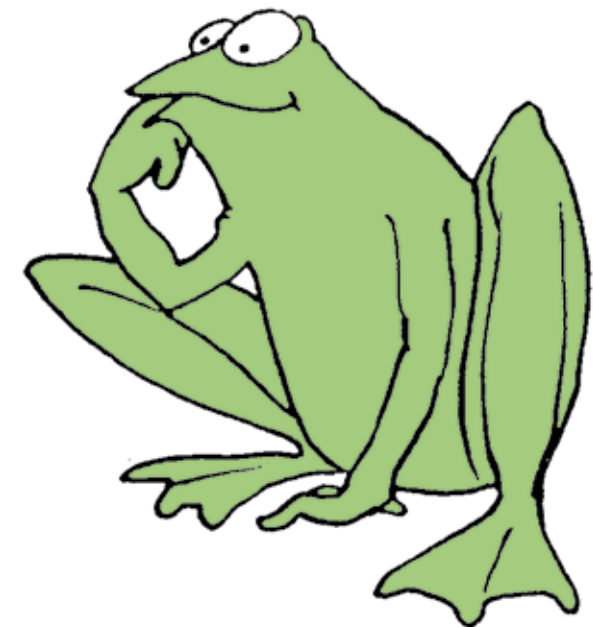
Водопроводные трубы из свинца вредны для здоровья и поэтому с 1973 запрещены. В Курпфальце (Гейдельберг, Маннгейм и окрестности) их никогда не использовали.

### *Вода из скважин не контролируется*

Так как питьевая вода в большинстве районов Хайдельберга содержит большое количество кальция, многие жители набирают родниковую воду из скважин в канистры. Эта вода не контролируется и поэтому нет гарантии, что в ней не содержатся микробы и другие вредные вещества. По этой причине возле таких родниковых источников стоят таблички с надписью « не питьевая вода ».

Если такую воду кипятить, то опасности заражения практически нет. Однако очень вероятно, что вода содержит алюминий, который образуется в почве во время кислотных дождей. По этой причине мы не советуем Вам пить эту воду регулярно и в больших количествах. Тем более, что хорошая и недорогая питьевая вода течет у Вас дома из крана.

Сколько стоит один литр воды из домашнего крана? Не более 1 цента или точнее 0,43 цента! А сколько стоит литровая бутылка воды в супермаркете, которую еще надо принести домой?



*Даже самая дешёвая вода из дискаунтных магазинов стоит в 30 раз дороже, чем гейдельбергская водопроводная вода*

Alte Wasserleitungen aus Eisen können rosten. Das Wasser, das lange in der Leitung steht - beispielsweise über Nacht - nimmt dann geringe Mengen Rost auf. Anderes Installationsmaterial kann Kupfer abgeben. Man erkennt dies beispielsweise an grünen Krümeln im Perlator (Wasserverbrauchsregler). Auch Nickel kann im sogenannten Stagnationswasser vorkommen..

Diese Stoffe sind in geringen Mengen aber **nicht** gesundheitsschädlich. Zur Sicherheit - und weil es auch nicht schmeckt - sollte man aber grundsätzlich das Wasser, das länger als vier Stunden in der Leitung gestanden hat, nicht zum Trinken verwenden und ablaufen lassen. Das nachfolgende Frischwasser ist einwandfrei. Man kann es daran erkennen, dass es etwas kühler ist.

### Unser Tipp

Duschen Sie morgens zuerst und entnehmen Sie dann das Wasser für den Kaffee oder Tee. Oder: Füllen Sie abends ungefähr die Menge an Wasser, die Sie am nächsten Tag trinken werden, am besten in Glasflaschen ab. So können Sie sich darüber freuen, dass Sie einwandfreies und gutes Trinkwasser direkt und preiswert ins Haus geliefert bekommen.

### Unser Angebot

Bei den Stadtwerken oder bei uns in der BUND-Umweltberatung erhalten Sie einen Plan mit den Härtegraden des Trinkwassers in den einzelnen Stadtteilen sowie weitere Informationen zum Thema.

Starke водопроводы из железа могут ржаветь. Вода, которая долго простаивает в трубах – например по ночам – содержит небольшое количество ржавчины. Другие материалы могут выделять медь. Её можно узнать например по зелёным крошкам в насадке-аэраторе (регулятор расхода воды). Никель может тоже содержаться в так называемой застойной воде.

Хотя в небольших количествах эти вещества не вредны для здоровья, для пущей уверенности – и ещё потому что это не вкусно – не следует всё-таки пить воду, простоявшую в трубах более четырёх часов, а лучше её слить. Когда последующая вода станет прохладной, значит она свежая и безупречная.

### Наш совет

сначала примите душ, а уже после набирайте воду для чая или кофе. Или: Наберите достаточно воды на завтра с вечера. И тогда Вам будет приятно осознавать, что прямо у Вас в доме есть безупречная и недорогая питьевая вода.

### Наше предложение

В городском коммунальном хозяйстве или у нас в БУНДе – Консультационном Центре Вы можете получить таблицу с указанием жесткости питьевой воды в различных районах города, а также и другую информацию по этой теме.

### Der Stromspartipp für leidenschaftliche Teetrinker

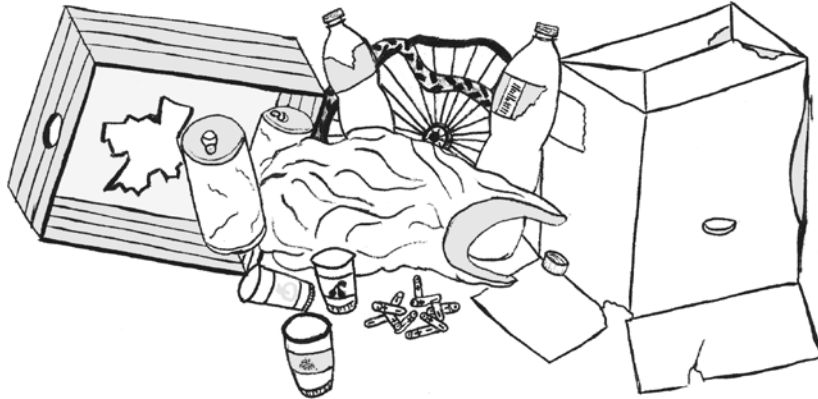
Wenn Sie im Laufe des Tages immer wieder eine Tasse Tee trinken, können Sie so erhebliche Stromkosten sparen: Füllen Sie eine große Thermoskanne mit einem **Glaskolben (!)** einmal

mit kochendem Wasser auf. Benutzen Sie dann dieses Wasser zur Zubereitung Ihres Tees. Das Wasser in solch einer Thermoskanne bleibt ungefähr fünf Stunden heiß genug dafür.

### Совет по экономии электроэнергии для заядлых чаепитов

Частое чаепитие в течении дня может вылиться Вам в копеечку. Так Вы можете экономить энергию: Заполните один раз большой термос со стеклянной **колбой(!)** кипячённой водой

и используйте эту воду для каждого приготовления чая. Вода в таком термосе может оставаться достаточно горячей более 5 часов.



Seit 1994 gibt es in Deutschland das sogenannte Kreislaufwirtschafts- und Abfallgesetz. Abfallstoffe, die noch wiederverwendet werden können, müssen getrennt gesammelt werden. So gelangen sie in den Wirtschaftskreislauf zurück. Dadurch sollen beispielsweise Energie und Rohstoffe eingespart werden. Jede Stadt und jeder Landkreis organisiert dabei seine Abfallwirtschaft unterschiedlich, je nach den Möglichkeiten, die in der Region vorhanden sind.

In Heidelberg wird beispielsweise Biomüll getrennt von anderen Abfällen gesammelt, weil diese Stadt eine Kompostieranlage hat. Der Kompost, der dort hergestellt wird, findet als Dünger Verwendung. Verpackungsabfälle sammelt die Stadt im Auftrag der *Grüner Punkt - Duales System GmbH* ein, die die Verwertung organisiert. Der Restmüll wird in Mannheim in einer speziellen Müllverbrennungsanlage, einem Müllheizkraftwerk, verbrannt. Die äußerst giftigen Abgase, die bei

einer Müllverbrennung entstehen, werden gefiltert, und die entstehende Abwärme wird zum Heizen und zur Stromerzeugung genutzt.

### *Im Abfallkalender stehen alle wichtigen Informationen*

Jeder Haushalt bekommt von der Stadtverwaltung am Jahresanfang einen Abfallkalender, in dem alle wichtigen Informationen und Abholtermine stehen. Es gibt auch **Sortierhilfen** in verschiedenen Sprachen, denn es ist wirklich nicht einfach, den Müll richtig zu trennen. Die Sortierhilfen (u.a. in Russisch) findet man auch auf der städtischen Internetseite [www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de). Geben Sie einfach den Suchbegriff „Sortierhilfen“ in das Suchfeld ein. Auf der selben Seite, die Sie damit aufrufen, können Sie auch ein **Abfall-ABC** anklicken, das bei fast allen Fragen zur Abfallentsorgung weiterhilft. Deshalb an dieser Stelle nur zwei Tipps für besondere Sortierschwierigkeiten:

С 1994 года в Германии существует закон о переработке и утилизации отходов. Отходы, которые можно повторно использовать, должны собираться отдельно. Таким образом они возвращаются в экономический цикл обратно. К тому же при этом экономится энергия и сырье. Каждый город и земельный округ организуют утилизацию отходов по-разному, в зависимости от возможностей данного региона.

В Гейдельберге, например, органические отходы (биоотходы) собираются отдельно от других, т.к. в этом городе есть завод по производству компоста, который используется как удобрение. Упаковочные отходы собираются в городе согласно договору с *Grüner Punkt - Duales System GmbH*, организующей утилизацию отходов. Остальные отходы сжигаются в Мангейме на специальном заводе. Высокотоксичные газы, выделяющиеся при сжигании этих отходов, фильтруются, а образующееся тепло используется для обогрева, а также для выработки электроэнергии.

### *В календаре по утилизации мусора находится вся важная информация*

Каждый житель города в начале года получает от городского управления календарь, в котором находится вся важная информация и даты сбора отходов. Существуют также брошюры с вспомогательной информацией по сортировке отходов на различных языках, т.к. правильно сортировать отходы не так уж просто.

Такие брошюры (в том числе и на русском языке) Вы найдёте на интернет-странице города [www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) Введите для этого слово «Sortierhilfen» в строке поиска и откроется нужная страница. Там же Вы найдёте раздел **«Abfall – ABC»**, который Вам поможет по всем вопросам утилизации отходов.

А здесь только пара советов для решения особенно затруднительных ситуаций при сортировке отходов:





### *Wohin mit tropfnassen Küchenabfällen wie Resten von Salaten oder Soßengerichten?*

Bitte nicht in die Toilette werfen! Wer dies regelmäßig tut, muss damit rechnen, dass Ratten den Weg über die Abwasserrohre in die Toilette finden. In den Abwasserkanälen sind immer Ratten. Sie verfolgen gerne die Wege, wo Leckeres für sie herkommt, können dann die Rohre hinaufklettern und auch ohne Probleme durch den Siphon schwimmen.



Tropfnasse Küchenabfälle sind aber auch für den Biomüll ein Problem. Wenn er nass ist, fängt er vor allem im Sommer an zu gären und stinkt dann sehr. Um dies zu vermeiden, können Sie beispielsweise benutzte Kaffeefiltertüten und Teebeutel mit der Hand ausdrücken. Soßengerichte können Sie über einem Sieb austropfen lassen und dann, in ein Zeitungspapier eingewickelt, zum Biomüll geben.

### *Wohin mit dem Frittierfett oder dem Frittieröl?*

Wickeln Sie altes Frittierfett nach dem Erkalten fest in Zeitungspapier ein und geben Sie es in den Restmüll. Fett liefert bei der Müllverbrennung viel Energie.

Altes Frittieröl kommt ebenfalls in den Restmüll. Bitte nie in die Toilette schütten! Das verstopft das Abwasserrohr und verursacht Probleme im Klärwerk, wo die Abwässer gereinigt werden. Füllen Sie das Öl nach dem Erkalten in dicht schließende Gefäße ab, beispielsweise in Marmelade- oder Gurkengläser. Wickeln Sie die Gläser vorsichtshalber dick in Zeitungspapier ein, damit das Glas beim Transportieren des Mülls nicht zerbricht. Geeignet sind auch Plastikflaschen oder Tetrapaks (Milchverpackungen). Zum Einfüllen des Öls verwenden Sie am besten einen Trichter.

### *Kуда нужно выбрасывать отходы, содержащие жидкость, как например остатки от салата или от блюда в соусе?*

Пожалуйста, не выбрасывайте такие отходы в унитаз. Тот кто регулярно это делает, должен подумать о том, что крысы могут найти дорогу через канализационные трубы в унитаз. В канализационных стоках всегда есть крысы. Они ищут пути, где можно найти пищу. Крысы могут карабкаться по сточным трубам и без труда оказаться в Вашем унитазе.

Пищевые отходы, содержащие жидкость, являются также проблемой, если их выбрасывать в органические отходы (биоотходы). Если мусорный бак намокает внутри, то его содержимое, особенно в летнее время, начинает бродить и сильно вонять. Чтобы этого избежать, Вы можете, например, использованные фильтры для кофеварки или чайные пакетики сначала хорошо отжать руками. В случае других отходов можно дать стечь жидкости с помощью сита, а затем, завернув в газету, выбросить в органические отходы.

### *Куда выливать жир или масло после жарки?*

Использованный жир, после его охлаждения, нужно завернуть в газету и затем выбросить в остаточные отходы (Restmüll). При сжигании таких жиросодержащих отходов вырабатывается больше энергии.

Старое, использованное масло для жарки также нужно выбрасывать в остаточные отходы. Пожалуйста, не выливайте его в унитаз. Засоренные канализационные трубы создают проблемы для очистных сооружений. Вылейте использованное, остывшее масло в хорошо закрываемую тару, например, банку из под варенья или огурцов. Заверните банку в толстый слой газет, чтобы при транспортировке отходов она не разбилась. Подходят также пластиковые бутылки или упаковка из под молока. Для наполнения таких ёмкостей удобнее всего использовать воронку.



Prüfen Sie Ihre Sortierkenntnisse!  
Hätten Sie gewusst, wohin folgende Abfälle kommen? Zum Restmüll? Zum Biomüll? In die Papiertonne? In den Gelben Sack? Die Antworten finden Sie auf Seite 37

- Altkleider (tragbar)
- Altkleider (nicht mehr tragbar)
- Backformen
- Bettdecken
- CD/DVD
- Eierkartons
- Feuerzeug
- Glühbirnen
- Energiesparlampen
- Haare
- Kosmetika

- Medikamente
- Papiertaschentücher
- Schuhe (tragbar)
- Schuhe (nicht mehr tragbar)
- Spraydosen (mit Inhalt)
- Spraydosen (leer)
- Teebeutel
- Vorhang
- Zimmerpflanzen

## Unser Angebot

Sie können bei uns nicht mehr gebrauchte CDs und DVDs abgeben. Wir geben sie zum Recycling weiter.

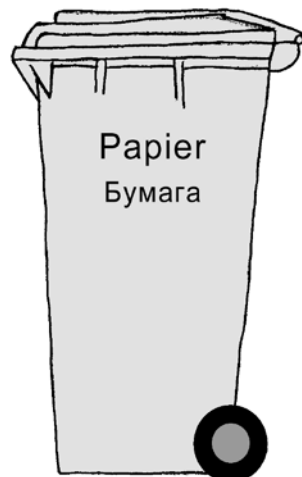
Überprüfen Sie Ihre Fähigkeiten zur Sortierung von Abfällen! Weist Sie, wohin welche Abfälle gehören? In den Restmüll? In den Biomüll? In die Papiertonne? In den Gelben Sack? Die Antworten finden Sie auf Seite 37

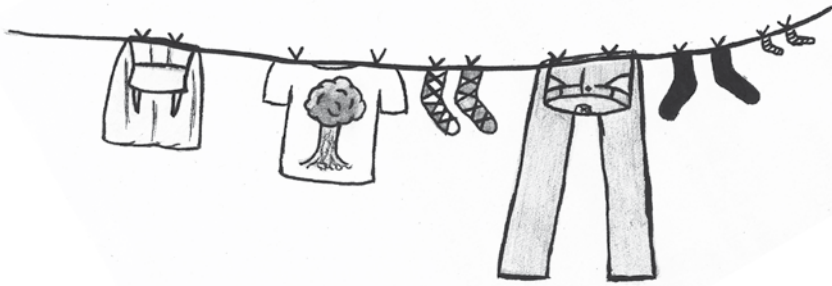
- Kleidung б/у (не пригодная больше для носки)
- Kleidung б/у (пригодная для носки)
- Формы для выпечки
- Покрывало
- CD/DVD
- Картон из под яиц
- Зажигалки
- Лампочки накаливания
- Энергосберегающие лампы
- Волосы
- Косметика
- Лекарства
- Бумажные платки
- Обувь (пригодная для носки)
- Обувь (не пригодная для носки)

- Баллончик (с содержимым внутри)
- Баллончик (пустой)
- Пакетики из-под чая
- Шторы
- Комнатные растения

## Наше предложение

Вы можете сдать у нас больше не используемые CD и DVD. Мы позаботимся об их дальнейшей утилизации.





Wäsche waschen belastet die Umwelt, auch wenn die Waschmittel umweltfreundlicher geworden sind, denn es wird viel gewaschen. Durch kluges Waschverhalten kann man nicht nur die Umwelt schonen, sondern auch Geld sparen. Hier unsere Tipps:

## *Waschen Sie nicht öfter als nötig*

Textilien aus Naturfasern wie Baumwolle brauchen nicht so häufig gewaschen zu werden. Bei Wolle genügt oft schon gründliches Lüften. Manchmal landen Kleidungsstücke auch nur deshalb in der Wäsche, weil der Sohn oder die Tochter sie nicht aufräumen wollen.

## *Waschen Sie nicht heißer als nötig*

Zur Erwärmung des Wassers braucht die Waschmaschine den meisten Strom. Mit den heutigen Waschmitteln bekommt man die Wäsche auch bei niedrigen Temperaturen sauber. Für leicht

verschmutzte Wäsche genügen 40 Grad Celsius, für normal und stark verschmutzte Wäsche 60 Grad. 90 Grad Waschtemperatur ist nur im Ausnahmefall nötig, wenn beispielsweise Krankheitskeime in der Wäsche sicher abgetötet werden müssen.

## *Sortieren Sie ihre Wäsche auch nach dem Verschmutzungsgrad*

Gering verschmutzte Wäsche braucht weniger Waschmittel als stark verschmutzte.

## *Verzichten Sie auf die Vorwäsche*

Eine Vorwäsche ist allenfalls bei stark verschmutzter Wäsche nötig. Einzelne stark verschmutzte Wäschestücke können Sie stattdessen über Nacht in einem Eimer mit reinem Soda (gibt es in manchen Drogeriemärkten) einweichen und dann zusammen mit der gering verschmutzten Wäsche und bei niedriger Temperatur waschen.

Stирка вещей вредит окружающей среде, поскольку, несмотря на то что средства для стирки стали более экологичными, люди все же очень часто стирают. Однако, стирая разумно, можно не только сберечь окружающую среду, но и сэкономить деньги. Вот наши советы:

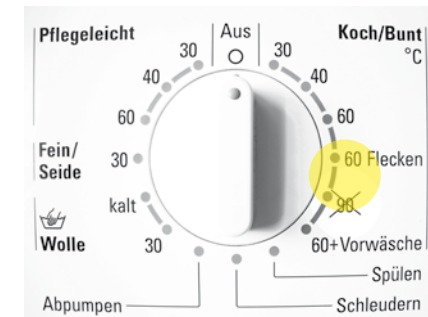
## *Стирайте не чаще, чем необходимо*

Текстиль из натуральных волокон, таких как хлопок, не нужно стирать очень часто. Для шерсти в большинстве случаев достаточно лишь тщательного проветривания. Иногда в стирку нечаянно попадают вещи, которые просто не были убраны на место Вашим сыном или дочерью.

## *Стирайте не горячее, чем необходимо*

Стиральная машина использует больше всего электроэнергии для нагрева воды. Используя современные средства для стирки вещи могут отстирываться и при более низкой температуре. Для слабо загрязненных вещей достаточно температуры 40 градусов по Цельсию, для средне и сильно загрязненных вещей достаточно 60 градусов. Стирку при температуре 90

градусов применяют только в исключительных случаях, если, например, надо убить болезнетворных микробов в вещах.



## *Сортируйте Ваши вещи по степени загрязненности*

Для стирки слабо загрязненных вещей необходимо меньше стирального порошка, чем для более загрязненных.

## *Стирайте без предварительной стирки*

Предварительная стирка необходима только тогда, когда вещи чрезмерно загрязнены. Отдельные, сильно загрязненные вещи, можно вместо этого замочить на ночь в ведре с содой (ее можно приобрести в любом галантерейном магазине), а затем стирать вместе со слабо загрязненными вещами при низкой температуре.

## Wäsche waschen

### *Behandeln Sie einzelne Flecken vor der Wäsche*

Einzelne fleckige Wäschestücke können Sie auch dann zur leicht verschmutzten Wäsche geben, wenn Sie die Flecken vorher behandeln. Am preisgünstigsten lassen sich Gras-, Blut-, Urin- oder Schweißflecken sowie Fahrradketten-Öl und Schmutzränder an Hosenbeinen mit Gallseife entfernen. Das ist ein Seifenstück mit einem Extrakt aus Rindergalle. Es gibt sie in manchen Drogeriemärkten und im Öko-Supermarkt. Unserer Erfahrung nach muss allerdings die Gallseife wieder ausgespült werden, bevor man das Wäschestück in die Waschmaschine gibt. Ansonsten bildet die Seife zusammen mit dem Kalk im Wasser unlösliche Kalkseifen, die sich auf die Wäsche legen. Flüssige Gallseife muss nicht ausgewaschen werden.

### *Nutzen Sie das Fassungsvermögen der Waschmaschine voll aus*

Eine voll beladene Waschmaschine wäscht immer am günstigsten. Wählen sie deshalb stets die optimale Füllmenge für das ausgesuchte Programm. Wiegen Sie die Trockenwäsche dazu ein paar Mal aus. So bekommen Sie ein Gefühl für die richtige Menge. Eine zu volle Waschmaschine begünstigt

Waschmittlrückstände in der Kleidung.

Wenn Sie geringe Wäschemengen waschen müssen, können Sie die Spartaste (Halbe Füllmenge) nutzen. Am besten aber nur ausnahmsweise, denn zwei Waschgänge mit Spartaste verbrauchen mehr Strom und Wasser wie ein Waschgang mit voller Trommel.



*Wieviel sind 4,5 kg Trockenwäsche?  
4,5 кг сухого белья – сколько это?*



### *Udalyte ot delnykh pyatn na veshchakh pered stirkoy*

Отдельные вещи с пятнами Вы можете стирать вместе со слабо загрязненными вещами, если Вы заранее удалили пятна. Самый дешевый способ удаления пятен от травы, крови, мочи и пота, а также от велосипедного масла на брюках – это использовать хозяйственное мыло (Gallseife). Это мыло с экстрактом из галантерейных магазинах и эко-маркетах. Опыт показывает, что следует однако хорошо прополаскивать остатки мыла с вещей, прежде чем поместить их в стиральную машину. В противном случае, хозяйственное мыло вместе с кальцием образуют не растворимые в воде соединения, которые остаются пятнами на выстиранных вещах. При использовании жидкого хозяйственного мыла необходимость предварительного полоскания отпадает.

## Стирка вещей

### *Используйте ёмкость стиральной машины оптимально*

Стирка при полной загрузке стиральной машины обходится дешевле. Поэтому всегда выбирайте оптимальное количество белья для выбранной программы. Взвешивайте сухое белье перед стиркой, чтобы определить нужное количество. Однако нужно также следить, чтобы машина не была слишком переполненной. Иначе на вещах остаются пятна порошка.

Если Вам необходимо постирать небольшое количество белья, то можно использовать функцию экономичной стирки (половина загрузки). Но лучше всего это делать только в редких случаях поскольку две стирки с этой функцией потребляют в итоге больше электроэнергии, чем одна стирка при полной загрузке.


### **BUND-Umweltberatung**

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 13 bis 16 Uhr

Di, Do: 13 bis 18 Uhr

**DOSIERUNG FÜR EINE WASCHLADUNG (4,5 kg)**



WASSERHÄRTE	LEICHT VERSCHMUTZT	NORMAL VERSCHMUTZT	STARK VERSCHMUTZT
WEICH <8°DH <15°F	30ml	83ml	150ml
MITTELHART 8-14°DH 15-25°F	58ml	115ml	170ml
HART >14°DH >25°F	83ml	150ml	200ml

### *Geben Sie nicht mehr Waschmittel in die Waschmaschine als nötig*

Studieren Sie genau die Dosieranleitung auf der Waschmittelverpackung (siehe Abbildung). Die empfohlene Waschmittelmenge hängt vom Härtegrad des Wassers und dem Verschmutzungsgrad der Wäsche ab. In den Heidelberger Stadtteilen Altstadt, Schlierbach und Ziegelhausen-Peterstal schwankt die Wasserhärte zwischen weich und mittel. Wenn es viel geregnet hat, ist es weicher, weil dann der Anteil an Quellwasser höher ist. In den anderen Stadtteilen ist das Leitungswasser hart.

### *Wäsche an der Luft trocknen*

Elektrische Wäschetrockner brauchen besonders viel Strom. Wäsche trocknen im Garten, auf dem Balkon, auf dem Dachboden oder in

einem unbeheizten Trockenraum kostet dagegen keine Energie! Wer keinen Wäschetrockner hat, spart also auch besonders viel Geld!

### *Gründlich schleudern hilft beim Trocknen*

Wählen Sie beim Waschen in der Waschmaschine eine hohe Schleuderschleuderzahl, wenn Sie die Wäsche in Räumen trocknen müssen, damit es in der Wohnung nicht zu feucht wird.

### *Vorsicht beim Trocknen im Keller!*

Der Keller ist prinzipiell kein günstiger Ort zum Wäsche trocknen. Wenn es im Sommer (!) sehr heiß ist, trocknet die Wäsche im kühlen Keller kaum und kann Schimmel verursachen. Im Winter ist dies weniger ein Problem.

### *Не используйте больше стирального порошка чем необходимо*

Внимательно изучите руководство по дозировке стирального порошка, которое указано на упаковке (см. рисунок). Рекомендованное количество порошка зависит от жесткости воды и степени загрязнения белья. В районах Гейдельберга – Старый город, Шлирбах и Цигельхаузен жесткость воды колеблется от слабой до средней. Когда много дождей, вода становится мягче, т.к. доля родниковых вод повышается. В остальных районах города вода жесткая.

### *Сушка белья на ветру*

Электрическая сушильная машина для белья потребляет особенно много электроэнергии. Зато сушка белья в саду, на балконе, на чердаке или в неотапливаемом помещении не требует затрат электроэнергии! Поэтому те, кто не используют сушильную машину, экономят много денег!

### *Тщательный отжим помогает высушить бельё быстрее*

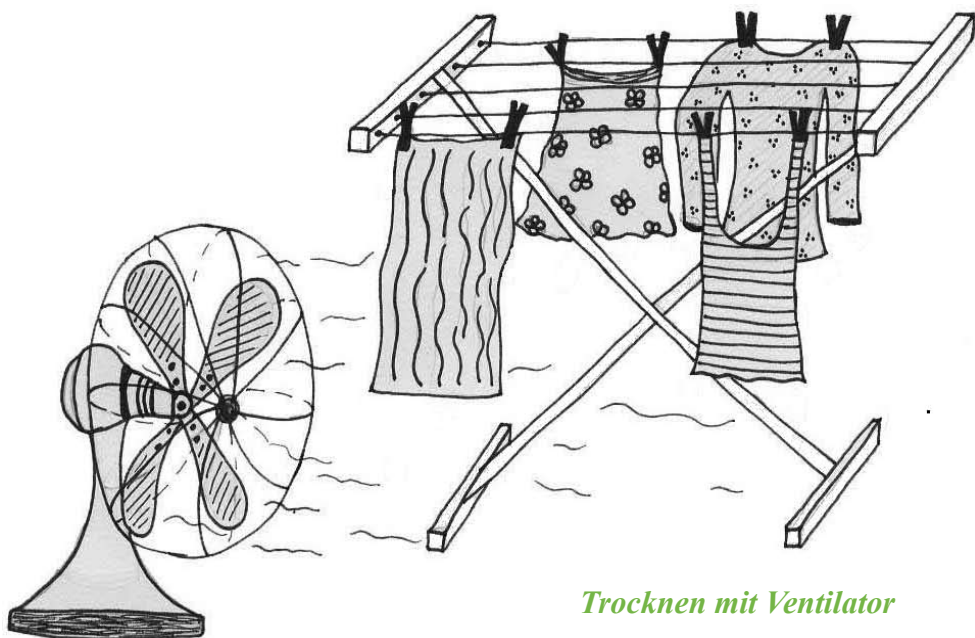
Если вы собираетесь сушить бельё в помещении, выбирайте высокую ступень отжима при стирке в

стиральной машине, для того чтобы воздух в квартире не становился слишком влажным.

### *Будьте внимательны при сушке белья в подвале!*

Подвал, в принципе, не лучшее место для сушки белья. Если летом (!) очень жарко, белье в прохладном подвале практически не сохнет, что может способствовать образованию плесени. Зимой такой проблемы не возникает.





**Trocknen mit Ventilator**

Eine gute Möglichkeit, die Wäsche in der Wohnung mit wenig Energie schnell zu trocknen ist die Verwendung eines 40 bis 60-Watt-Ventilators, eingestellt auf die niedrigste Stufe. Stellen Sie den Ventilator so an den Wäscheständer, dass die Luft zwischen den Wäschestücken hindurchstreicht und diese bewegt. Gut geschleuderte Wäsche ist mit diesem Trick innerhalb eines Tages oder schon nach wenigen Stunden trocken. Durch die ständige Bewegung wird außerdem die Wäsche weich und glatt wie in einem Wäschetrockner.

**Vorsicht beim Trocknen in der Wohnung!**

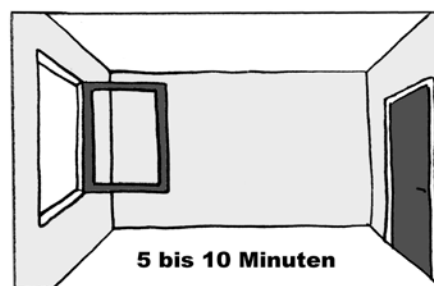
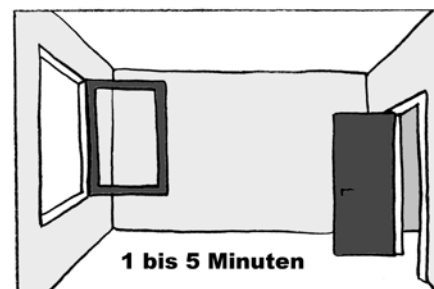
Oft muss die Wäsche in der Wohnung getrocknet werden. Wenn man nicht richtig lüftet, kann dies im Winter zu Schimmel an den kalten Außenwänden führen, weil sich dort die Feuchtigkeit aus der Wäsche niederschlägt. Sehr wichtig ist es deshalb, immer wieder den Raum gründlich zu lüften.

**Будьте внимательны при сушке белья в квартире!**

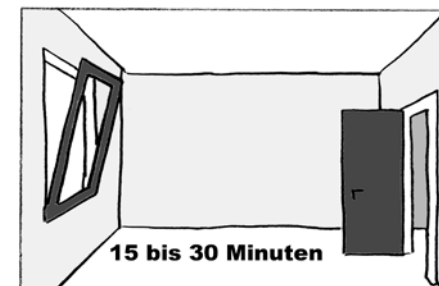
Часто белье приходится сушить в квартире. Если не проветривать помещение должным образом, то зимой может образоваться плесень на холодных наружных стенах, т.к. влага от белья будет скапливаться на них. Поэтому очень важно, регулярно проветривать помещение.

**Сушка белья с помощью вентилятора**

Хороший способ быстро и с минимальными затратами энергии сушить бельё в квартире – это использовать вентилятор общей мощностью от 40 до 60 ватт, включив его на самую нижнюю ступень. Установите вентилятор возле сушилки так, чтобы воздух проходил между вещами и колыбал их. При использовании данного метода хорошо отжатое бельё в течении дня или уже через несколько часов будет сухим. Из-за постоянного движения бельё будет мягким и гладким, как после сушильной машины.



**Лüften Sie gründlich und regelmäßig!**



**Проветривайте тщательно и регулярно!**



gibt, sind eher schädlich und in einem normalen Haushalt völlig überflüssig, auch wenn dafür massiv geworben wird.

Bakterien kommen überall vor und sind in geringer Menge sogar erwünscht, weil sie das menschliche Immunsystem trainieren. Wenn im Haushalt regelmäßig Desinfektionsmittel angewendet werden, können Bakterien resistent dagegen werden. Im Notfall hilft dann eine Desinfektion nicht mehr. Regelmäßiges Reinigen mit einem Haushaltsreiniger für alle Zwecke (Allzweckreiniger) ist für die Hygiene völlig ausreichend, auch im Bad.

Es gibt Infektionskrankheiten, die von Lebensmitteln verursacht werden, wie beispielsweise die Salmonellose. Diese lassen sich aber nicht durch Desinfektionsmittel vermeiden, sondern nur durch andere Hygienemaßnahmen in der Küche. Die wichtigsten:

### *Wechseln Sie oft Spül- und Handtücher!*

Auf immer feuchten Spül- und Wischtüchern, Putzschwämmchen, Geschirrtüchern oder Handtüchern wimmelt es nur so von Mikroorganismen. Sie sollten deshalb regelmäßig gewechselt werden, spätestens jedoch dann, wenn sie schlecht riechen.

Ebenso wie die Waschmittel sind auch die üblichen Reinigungsmittel für den Haushalt umweltfreundlicher geworden. Polyester- und Mikrofaser-tücher sind oft gute Alternativen zu chemischen Mitteln. Trotzdem gibt es einige problematische Produkte, auf die wir Sie aufmerksam machen möchten.

### *Verzichten Sie auf Desinfektionsmittel!*

Desinfektionsmittel mit Chlor gibt es in Deutschland kaum noch, weil sie sehr umwelt- und gesundheitsschädlich sind. Aber auch alle anderen Desinfektionsmittel oder Desinfektionstücher, die es im Handel

Также как и стиральный порошок, средства бытовой химии стали более экологично чистыми.

Тряпки из полиэстра или ткани микрофибра стали хорошей альтернативой к использованию химических средств. Тем не менее, существуют некоторые проблематичные продукты, на которые мы хотели бы обратить Ваше внимание.

### *Не используйте дезинфицирующие средства!*

Дезинфицирующих средств, содержащих хлор, в Германии осталось мало, т.к. они вредят окружающей среде и здоровью. А также и все остальные дезинфицирующие средства или салфетки, которые продаются в магазинах, являются вредными и совершенно излишними в домашнем хозяйстве, хотя активно рекламируются.

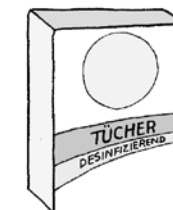
Бактерии можно найти повсюду, а в небольшом количестве они даже желательны, т.к. они тренируют иммунную систему человека. Однако при регулярном использовании дезинфицирующих средств в доме, бактерии могут стать устойчивыми против них. Поэтому и в крайнем случае эти средства могут больше не подействовать. Для соблюдения гигиены абсолютно достаточно при уборке использовать

универсальные чистящие средства (Allzweckreiniger), даже в ванной комнате.

Существуют инфекционные заболевания, которые могут быть вызваны пищевыми продуктами, как например сальмонеллез. Их нельзя предотвратить, используя дезинфицирующие средства, а только соблюдая другие меры гигиены на кухне. Самое главное:

### *Чаще меняйте посудные и ручные полотенца!*

На влажных кухонных тряпочках, губках для мытья посуды, посудных и ручных полотенцах всегда собираются микроорганизмы. Поэтому их следует регулярно менять, самое позднее тогда, когда они плохо пахнут.



### *Auch Produkte mit Nano-Silber sind riskant*

Silber ist bakterientötend und wird beispielsweise in Tisch-Wasserfiltern eingesetzt. Dieses Silber wird vom Körper direkt und vollständig über den Darm wieder ausgeschieden. Bei Nano-Silber handelt es sich um extrem kleine Silberpartikel, die sich aufgrund ihrer Winzigkeit völlig anders verhalten können. Es ist sehr wahrscheinlich, dass sie in die Blutbahn eindringen können. Da niemand weiß, was dann passiert, rät das Bundesinstitut für Risikobewertung von Haushaltsprodukten mit Nano-Silber ab.

### *Vorsicht bei Spezialreinigern!*

Spezialreiniger, beispielsweise für den Backofen oder Edelstahl, enthalten oft gesundheitsschädliche Stoffe. Achten Sie deshalb auf die Gefahrensymbole auf der Verpackung und gehen Sie dementsprechend vorsichtig mit dem Produkt um.

### *Verzichten Sie auf aggressive Rohrreiniger!*

Die meisten Rohr- oder Abflussreiniger gehören weltweit zu den gefährlichsten Haushaltsprodukten. Sie enthalten starke Laugen, die Haut und Augen verätzen können. Produkte mit Granulaten entwickeln darüber hinaus beißend riechende Gase

sowie Hitze, die Plastikrohre oder Rohrdichtungen zerstören können. Rohrreiniger, die Natriumhypochlorit enthalten, können sehr gefährliches Chlorgas entwickeln, wenn sie mit Säuren, beispielsweise WC-Reinigern, in Berührung kommen. Diese sehr aggressiven Produkte sind unter anderem an dem Gefahrensymbol **ätzend** zu erkennen. **(Siehe Seite 19)**

Eine ungefährliche Alternative sind biologische Abflussreiniger. Sie enthalten Enzyme, die in der Lage sind, Fette und Eiweiße, beispielsweise Haare, abzubauen. Allerdings muss man sie mehrere Stunden bis einige Tage einwirken lassen.



### *Produktion mit nano-silber auch gefährlich*

Silber ist ein antibakterielles Mittel und wird beispielsweise in Wasserfiltern für die Trinkwasserbereitung eingesetzt. Silbernanopartikel sind so klein, dass sie durch den Körper in den Blutkreislauf gelangen können. In nano-silbernanopartikeln sind Silberpartikel so klein, dass sie durch den Körper in den Blutkreislauf gelangen können. In nano-silbernanopartikeln sind Silberpartikel so klein, dass sie durch den Körper in den Blutkreislauf gelangen können. In nano-silbernanopartikeln sind Silberpartikel so klein, dass sie durch den Körper in den Blutkreislauf gelangen können.

### *Ostern bei Verwendung spezieller Reinigungsmittel*

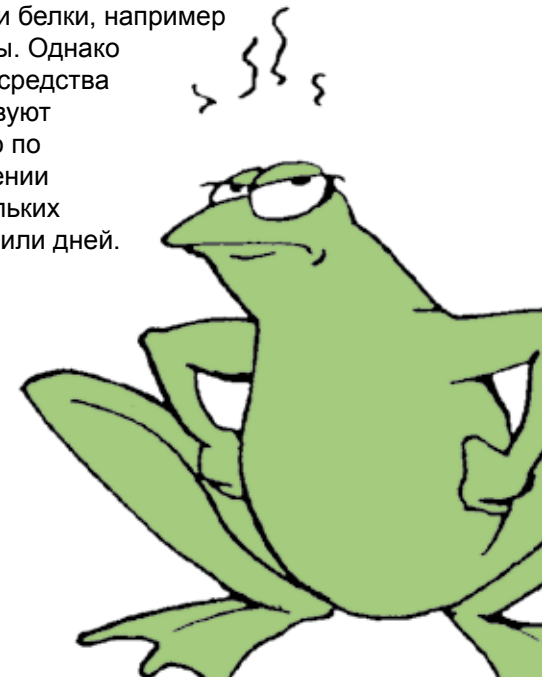
Spezielle Reinigungsmittel, zum Beispiel für den Backofen oder Edelstahl, enthalten oft gesundheitsschädliche Stoffe. Achten Sie deshalb auf die Gefahrensymbole auf der Verpackung und gehen Sie dementsprechend vorsichtig mit dem Produkt um.

### *Nicht verwenden aggressive Mittel für die Rohrreinigung!*

Die meisten Rohr- oder Abflussreiniger gehören weltweit zu den gefährlichsten Haushaltsprodukten. Sie enthalten starke Laugen, die Haut und Augen verätzen können. Produkte mit Granulaten entwickeln darüber hinaus beißend riechende Gase

sind die gefährlichsten Haushaltsprodukte. Sie enthalten starke Laugen, die Haut und Augen verätzen können. Produkte mit Granulaten entwickeln darüber hinaus beißend riechende Gase

Sichere Alternative sind biologische Abflussreiniger. Sie enthalten Enzyme, die in der Lage sind, Fette und Eiweiße, beispielsweise Haare, abzubauen. Allerdings muss man sie mehrere Stunden bis einige Tage einwirken lassen.





### *Benutzen Sie eine Saugglocke*

Völlig ungefährlich, umweltschonend und darüber hinaus am preiswertesten ist die Benutzung einer Saugglocke. Diese gibt es im Baumarkt zu kaufen. Ihr regelmäßiger Einsatz, sobald das Wasser nicht mehr gut abläuft, verhindert, dass die Abflussrohre verstopfen. Denken Sie daran, dass man dabei die Überlauföffnungen am Spül- oder Waschbecken mit einem nassen Lappen verschließen muss, damit beim Pumpen eine gute Sogwirkung entsteht.



### *Große Vorsicht bei Imprägnier-Sprays!*

Imprägnier-Sprays, die Schuhe und Kleidung wasserabweisend machen, sind wegen ihrer Inhaltsstoffe besonders ungesund. Sie legen sich beim Einatmen auf die Schleimhäute der Atemwege und können so deren Funktion stören. Diese Mittel dürfen deshalb nur im Freien angewendet werden. Halten Sie beim Sprühen am besten die Luft an und achten Sie auch auf die Windrichtung!



### *Sprays sind problematisch für empfindliche Lungen*

Viele Haushaltsprodukte gibt es heute als Spray. Das ist sicher oft praktisch, hat aber den Nachteil, dass man das Produkt zwangsläufig einatmet. Beim Sprühen verteilen sich winzige Tröpfchen in der Raumluft, die vor allem Menschen mit empfindlichen Lungen Probleme bereiten. Diese sollten deshalb auf Sprays gänzlich verzichten und ein flüssiges Produkt wählen. In jedem Fall sollte man vorsorglich während und nach einer Spray-Anwendung gut lüften.

### *Используйте вандуз*

Полностью безопасный, экологически чистый и дешевый способ – это использование вандуза. Он продается в магазинах для строительных и хозяйственных материалов. Используя его регулярно, когда вода плохо проходит, Вы предотвратите засорение водосточных труб. Обратите внимание, при его использовании необходимо закрывать мокрой тряпкой отверстие переполнения воды в раковине или ванне, для того чтобы повысить эффективность вандуза.

### *Спреи проблематичны для чувствительных легких*

Сейчас много средств, используемых в домашнем хозяйстве, производятся в виде спрея. Это конечно очень практично, но имеет недостаток в том, что мы вынуждены вдыхать это вещество. Крошечные капли распространяются в воздухе и создают проблемы для людей с чувствительными легкими. Поэтому, им не следует использовать спреи, а пользоваться жидкими продуктами. В любом случае надо соблюдать меры предосторожности и хорошо проветривать помещение как во время так и после использования спрея.

### *Будьте особенно внимательны при использовании гидроизоляционных спреев!*

Гидроизоляционные спреи для обуви и одежды, которые делают вещи водонепроницаемыми, особенно вредны из-за содержащихся в них ингредиентов. При вдыхании они оседают на слизистой оболочке дыхательных путей и могут затруднить дыхание. Поэтому, эти средства нужно использовать только на открытом воздухе. Во время использования лучше всего задержать дыхание и обратить внимание на направление ветра!



### *Raumerfrischer & Co sind oft giftig und lösen Allergien aus*

Schöne Düfte tun der Seele gut. Duftprodukte boomen deshalb. Man kann es aber auch übertreiben und schadet dann sich selbst und anderen - ohne es zu wissen.

Nach einer Untersuchung des Deutschen Allergie- und Asthmabundes belasten Luftdeos, Duftblätter, Duftgele, Duftöle, Duftkerzen usw. die Raumluft häufig mit Giftstoffen und hochpotenten Allergenen. Selbst ein Duftstoff auf rein natürlicher Basis kann die Raumluft erheblich belasten. Manche künstlichen Duftstoffe mussten auch schon verboten werden. Sie reichern sich im Körper an - sogar in der Muttermilch. Da man nicht erkennen kann, ob die Verwendung eines Produktes die Gesundheit gefährdet oder nicht, raten wir grundsätzlich von Raumdüften ab.



Auch die übermäßige Parfümierung aller möglichen anderen Produkte halten wir für problematisch. Genießen Sie lieber den echten Duft von frisch zubereitetem Kaffee oder vom Lavendelstock auf dem Balkon!

Für duftempfindliche Menschen gibt es duftfreie oder duftarme Produkte. Beispielsweise reines, geruchsloses Citronensäure-Pulver, das auch für die Toilettenreinigung geeignet ist (in manchen Drogeriemärkten erhältlich). Die meisten Produkte zum Waschen und Reinigen aus dem Öko-Supermarkt duften nur sehr dezent.

### *Osejizitelil vozduxa & Co často toksični i vyzivajut allergiju*

Хорошие запахи приятны для души. Производство и потребление ароматизированных продуктов стремительно растет. Однако можно с ними переусердствовать и нанести вред как себе так и окружающим, не ведая этого.

По результатам исследования Немецкой Ассоциации по аллергии и астме, после использования освежителей воздуха, гелей для душа, ароматизированных масел и свечей воздух в помещении часто содержит ядовитые вещества и аллергены. Даже парфюмерия, произведенная из натуральных компонентов, может отяжелять воздух. Некоторые искусственные ароматизаторы были запрещены, поскольку эти вещества накапливаются в организме, даже в грудном молоке. Так как невозможно заранее с уверенностью сказать, безвреден ли какой-то продукт или нет, мы советуем Вам вообще отказаться от ароматизаторов воздуха. Чрезмерное использование духов и другой парфюмерной продукции

тоже проблематично. Лучше наслаждайтесь запахом свежесваренного кофе или запахом лаванды на балконе.

Для людей с аллергией на запахи существуют продукты без запаха или с низким его содержанием. Например, порошок лимонной кислоты без запаха, который можно использовать для чистки туалета (продается в галантерее). Большинство продуктов для мойки и чистки, продающихся в эко-маркетах, практически не пахнут.





Gefahrensymbol „reizend“

Berührung mit den Augen und der Haut vermeiden. Bei Kontakt mit Wasser abspülen und bei Verschlucken beim Arzt melden. Darf nicht eingeatmet werden und nicht in die Hände von Kindern gelangen. Vorsorglich sollten Gummihandschuhe getragen werden.



Знак опасности «раздражающий»

Следует избегать контакта с глазами и кожей. При контакте следует тщательно прополоскать водой, а при проглатывании обратиться к врачу. Это вещество нельзя вдыхать и оно не должно попасть в руки детей. Для предосторожности следует надевать резиновые перчатки.



Gefahrensymbol „ätzend“

Nicht verschlucken, nicht einatmen und Hautkontakt vermeiden. Aufnahme kann zu ernsthaften Reizungen oder Zerstörungen der Haut oder Schleimhäute führen. Bei Augenkontakt kann es zu schweren und schmerzhaften Sehbehinderungen kommen. Zum Schutz sollten Sie Gummihandschuhe tragen und nicht in der Nähe der Substanzen rauchen, essen oder trinken. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.



Знак опасности «едкий»

Не глотать, не вдыхать и избегать контакта с глазами и кожей. При попадании на кожу может привести к серьёзным раздражениям или повреждениям кожи или слизистой оболочки. При попадании в глаза может вызвать тяжёлое и болезненное повреждение зрения. Для защиты следует надевать резиновые перчатки, а также не курить, не есть и не пить вблизи от этого средства. ранишь подальше от детей.



Gefahrensymbol „leichtentzündlich“

Nicht einatmen, nicht verschlucken und Hautkontakt vermeiden. Nach Haut- und Augenkontakt: Betroffene Körperstelle mit viel Wasser abwaschen. Nicht in die Kanalisation gelangen lassen. Alles Brennbares wie Kerzen, Zigaretten, Räucherstäbchen fernhalten und für Kinder unzugänglich aufbewahren.



Знак опасности «легковоспламеняющийся»

Не глотать, не вдыхать и избегать контакта с глазами и кожей. При контакте следует тщательно прополоскать водой. Не выливать в канализацию. Все воспламеняющиеся, как например, свечи, сигареты, ароматические палочки держите подальше и храните эти средства недоступно для детей.

Die scheinbar einfachste Methode, lästige Silberfischchen, Ameisen oder Lebensmittelmotten in der Wohnung los zu werden, ist der Griff zum Insektenspray. „Mit natürlichem Wirkstoff aus Chrysanthemenblüten“ steht da vielleicht drauf. Das klingt nach „bio“. In der Regel sind jedoch zusätzlich noch schlimmere Gifte drin, die auf die Dauer Menschen - und ganz besonders Kinder - krank machen können. Dies erkennt jedoch nur der Experte.

Die Anwendung und der Verkauf von Pestiziden für den Garten ist in Deutschland stark eingeschränkt worden. Insektengifte für Innenräume dürfen jedoch immer noch offen in den Supermarkt-Regalen stehen.

Dies ist unverständlich, da in Räumen diese Gifte noch langsamer abgebaut werden als im Freien. Nachweislich halten sie sich sehr hartnäckig beispielsweise in Teppichen, Polstern oder Teddybären. Deshalb raten wir dringend: Finger weg von Ungeziefer-Sprays!

Viel gesünder - und oft auch wirksamer - ist es, solche ungebetenen „Hausgäste“ mit trickreichen, ungiftigen Methoden zu kontrollieren. Hier ein Beispiel:

## Lebensmittelmotten

Wenn aus dem Küchenschrank plötzlich kleine Schmetterlinge flattern, ist klar: Lebensmittelmotten!

Kazалось бы, самый простой способ избавиться от надоедливой серебрянки, муравьев или пищевой моли в квартире - это использовать спрей от насекомых. На балончике скорей всего ещё написано: «с натуральными ингредиентами из цветов хризантемы». Это звучит как „био“. Однако как правило такие спреи содержат также и сильнодействующие яды, которые со временем наносят вред здоровью людей, а особенно детей. Наличие таких веществ могут, однако, распознать только эксперты.

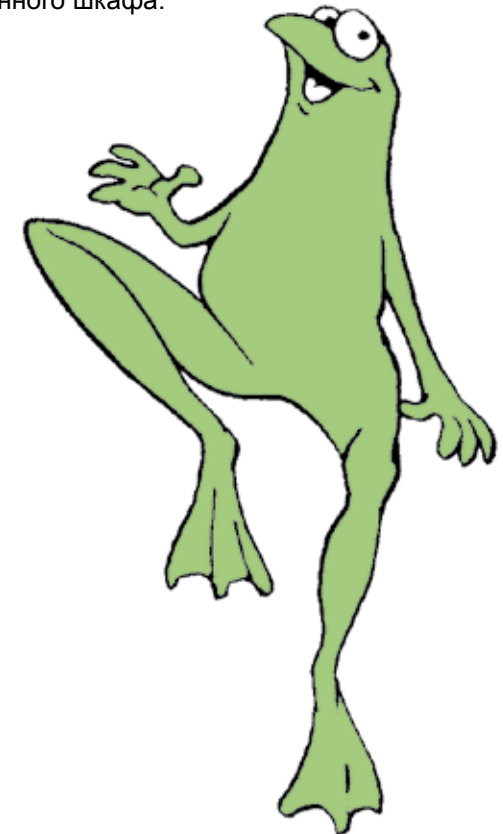
Использование и продажа пестицидов для сада в Германии строго ограничены. Однако яды против домашних насекомых все еще находятся в свободной продаже в любом супермаркете. Это вызывает недоумение, поскольку в помещениях эти яды разлагаются еще медленнее чем на свежем воздухе. Несомненно они оседают и надолго сохраняются, например, в коврах, в мягкой обивке для мебели, а также в плюшевых игрушках. Поэтому, мы настоятельно советуем держаться подальше от вредных спреев против насекомых!

Намного безопаснее - и часто более эффективно - это бороться с „непрошенными гостями“ простыми уловками, а не вредными для

здоровья и окружающей среды методами. Вот один пример:

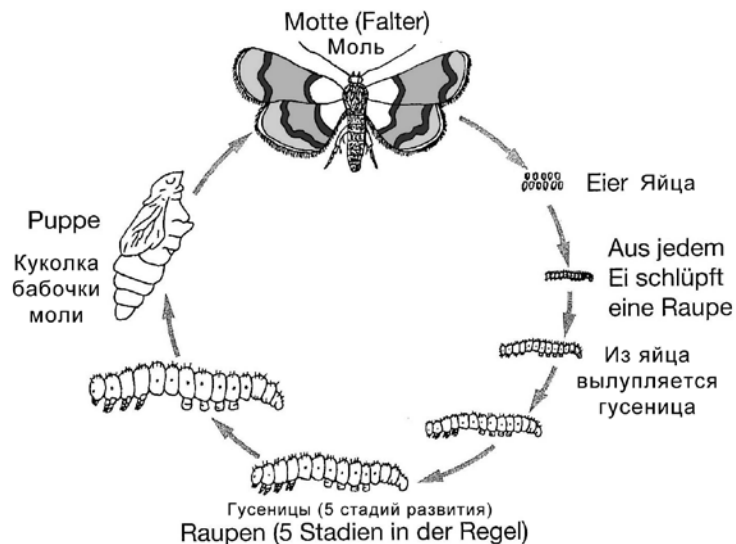
## Пищевая моль

Если вдруг из кухонного шкафа вылетает маленькая бабочка: все понятно - это моль! Она только что вылупилась из своего кокона. Самцы моли отправляются на поиски самки, чтобы ее оплодотворить. Затем самки моли ищут подходящие пищевые продукты, чтобы отложить на них свои яйца. Это могут быть даже хлебные крошки, упавшие возле кухонного шкафа.



## Entwicklung einer Motte

Биология развития домашней моли



## Ungebetene „Hausgäste“

## Непрошенные «гости в доме»

Sie sind gerade aus ihrer Puppenhülle geschlüpft. Die Motten-Männchen machen sich sofort auf die Suche nach einem Weibchen, um es zu befruchten. Diese machen sich dann auf die Suche nach einem geeigneten Lebensmittel, worauf sie ihre Eier ablegen können. Und seien es die Brotkrümel, die unter den Küchenschrank gefallen sind.

Bald schlüpfen aus den Eiern kleine, hungrige Raupen, die an ihrem Futter Gespinste hinterlassen. Auf der Suche nach weiteren Leckerbissen sind Papier- und Plastiktüten keine Hindernisse, sie beißen sich durch. Groß gefressen, verkriechen sie sich dann in unzugängliche Ritzen, um sich dort zu verpuppen und der Kreislauf beginnt von vorne.

Lebensmittelmotten befallen pflanzliche Nahrungsmittel wie beispielsweise Reis, Grieß, Haferflocken, Mehl, trockenes Brot, Trockenfrüchte, Hülsenfrüchten, Müsli, Nüsse, Gewürze oder auch Vogelfutter. Oft schleppt man sie mit der gekauften Ware ein. Meist jedoch wird der Befall erst nach längerer Lagerung erkennbar:

In den Lebensmitteln befinden sich dann feinste Gespinste der Larven, an denen Krümel hängen, oder man sieht Fraßspuren an der Verpackung.

### Was kann man dagegen tun?

Wenn oben genannte mottenanfällige Lebensmittel nicht gleich verbraucht und länger gelagert werden, sollten sie am besten konsequent in dicht schließende Behältnisse umgepackt werden. Das sind beispielsweise Einmachgläser mit Schnappverschlüssen, Schraubgläser mit Gummidichtungen im Deckel oder Marmeladengläser. Die Verschlüsse von Plastikbehältern schließen oft nicht perfekt. Um sicher zu sein, dass ein Behälter absolut dicht schließt, stellen Sie ihn mit Wasser gefüllt auf den Deckel. Tritt kein Wasser aus, ist der Verschluss mottendicht.



*Mottendichte Behältnisse*  
Dicht abschließbare Behälter gegen Motten

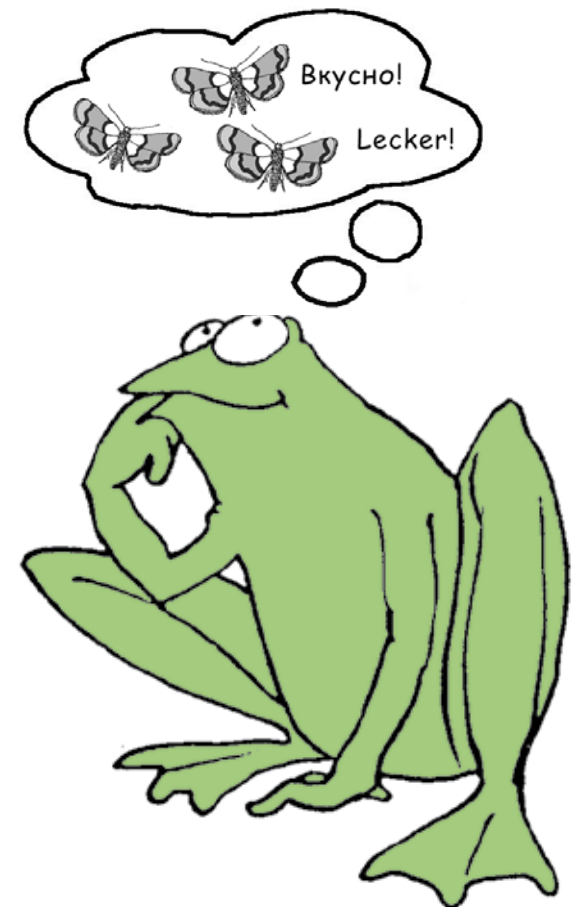
Schnell aus den Eiern schlüpfen kleine, hungrige Raupen, die auf der Suche nach Nahrung sind. In den Behältern suchen sie nach Nahrung. Wenn sie keine finden, können sie durch kleine Löcher in der Verpackung klettern. (Kartoon: Lebenszyklus der Motten)

Lebensmittel wie Reis, Getreide, Nüsse, Müsli, Trockenfrüchte, Mehl, Gewürze, Brot, Gebäck, Müll, Vogelfutter, etc. sind für Motten sehr attraktiv. Motten können in diesen Produkten überleben und sich vermehren. Motten können auch in der Verpackung überleben und sich vermehren. (Kartoon: Lebenszyklus der Motten)

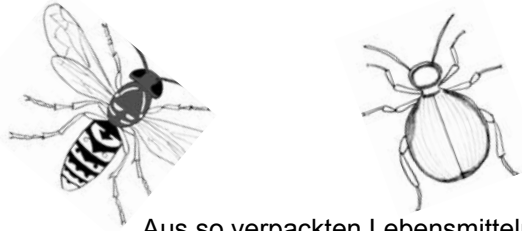
### Was kann man dagegen tun?

Wenn oben genannte mottenanfällige Lebensmittel nicht gleich verbraucht und länger gelagert werden, sollten sie am besten konsequent in dicht schließende Behältnisse umgepackt werden. Das sind beispielsweise Einmachgläser mit Schnappverschlüssen, Schraubgläser mit Gummidichtungen im Deckel oder Marmeladengläser. Die Verschlüsse von Plastikbehältern schließen oft nicht perfekt. Um sicher zu sein, dass ein Behälter absolut dicht schließt, stellen Sie ihn mit Wasser gefüllt auf den Deckel. Tritt kein Wasser aus, ist der Verschluss mottendicht.

Lebensmittel wie Reis, Getreide, Nüsse, Müsli, Trockenfrüchte, Mehl, Gewürze, Brot, Gebäck, Müll, Vogelfutter, etc. sind für Motten sehr attraktiv. Motten können in diesen Produkten überleben und sich vermehren. Motten können auch in der Verpackung überleben und sich vermehren. (Kartoon: Lebenszyklus der Motten)



## Ungebetene „Hausgäste“

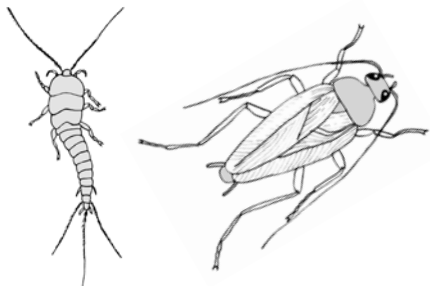


Aus so verpackten Lebensmitteln können eingeschleppte Motten nicht herauskriechen. In diesem Fall wirft man den Inhalt des Glases in den Biomülleimer draußen vor dem Haus und das Problem ist gelöst.

Auch können so keine Mottenweibchen, die in der Küche herumfliegen, zur Eiablage hineinkriechen.

Vor allem, wenn man schon einen Befall hatte, ist dies die einzige Methode, den Vermehrungskreislauf dieser Motten in der Küche wirksam zu unterbrechen.

Im Handel gibt es giftfreie Klebefallen mit einem Lockstoff für Mottenmännchen. Durch den Geruch angelockt, bleiben sie auf der Falle kleben und können keine Weibchen mehr begatten. Aber Achtung: Bei offenem Fenster lockt man im Sommer damit auch die Motten von draußen an. Sie können also ab etwa Juni bis September nur bei geschlossenem Fenster offen in



der Küche oder im Küchenschrank ausgelegt werden. Während des Lüftens kann man sie in ein dicht schließendes Gefäß oder in Alufolie packen.

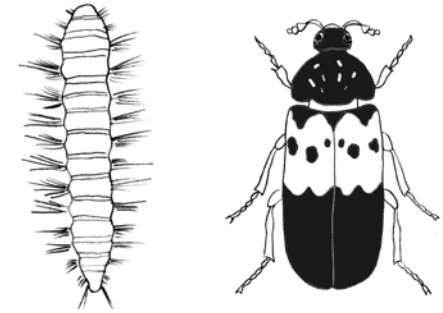


### Unser Angebot

Außer Lebensmittelmotten gibt es noch viele andere Plagegeister, die sich in einer Wohnung ausbreiten können: Beispielsweise Ameisen, Flöhe, Fruchtfliegen, Kleidermotten, Küchenschaben, Pelzkäfer, Silberfischchen und viele mehr. Für all diese Tierchen haben wir „Rezepte“ wie man sie mit etwas Geduld, aber ohne die Verwendung von Giften, wieder loswerden kann.

Oft weiß man allerdings nicht, um welche Tiere es sich handelt. Deshalb: Kommen Sie zu uns in die BUND-Umweltberatung und bringen Sie möglichst unversehrte Exemplare der unbekannteren Störenfriede, beispielsweise in einem Marmeladeglas, mit. Wir können Ihnen dann meist sofort sagen, ob es sich um Schädlinge handelt, die man bekämpfen sollte, oder ob es nur harmlose Lästlinge sind.

## Непрошенные «гости в доме»



Если вы принесли гусениц моли в купленных продуктах, то благодаря плотной упаковке, они уже не смогут оттуда выползти. В этом случае содержимое банки просто выбрасывается в контейнер для органических отходов на улице возле дома и проблема решена.

Также, благодаря плотной упаковке, летающие в кухне самки моли уже не смогут заползти в продукты и отложить там свои яйца.

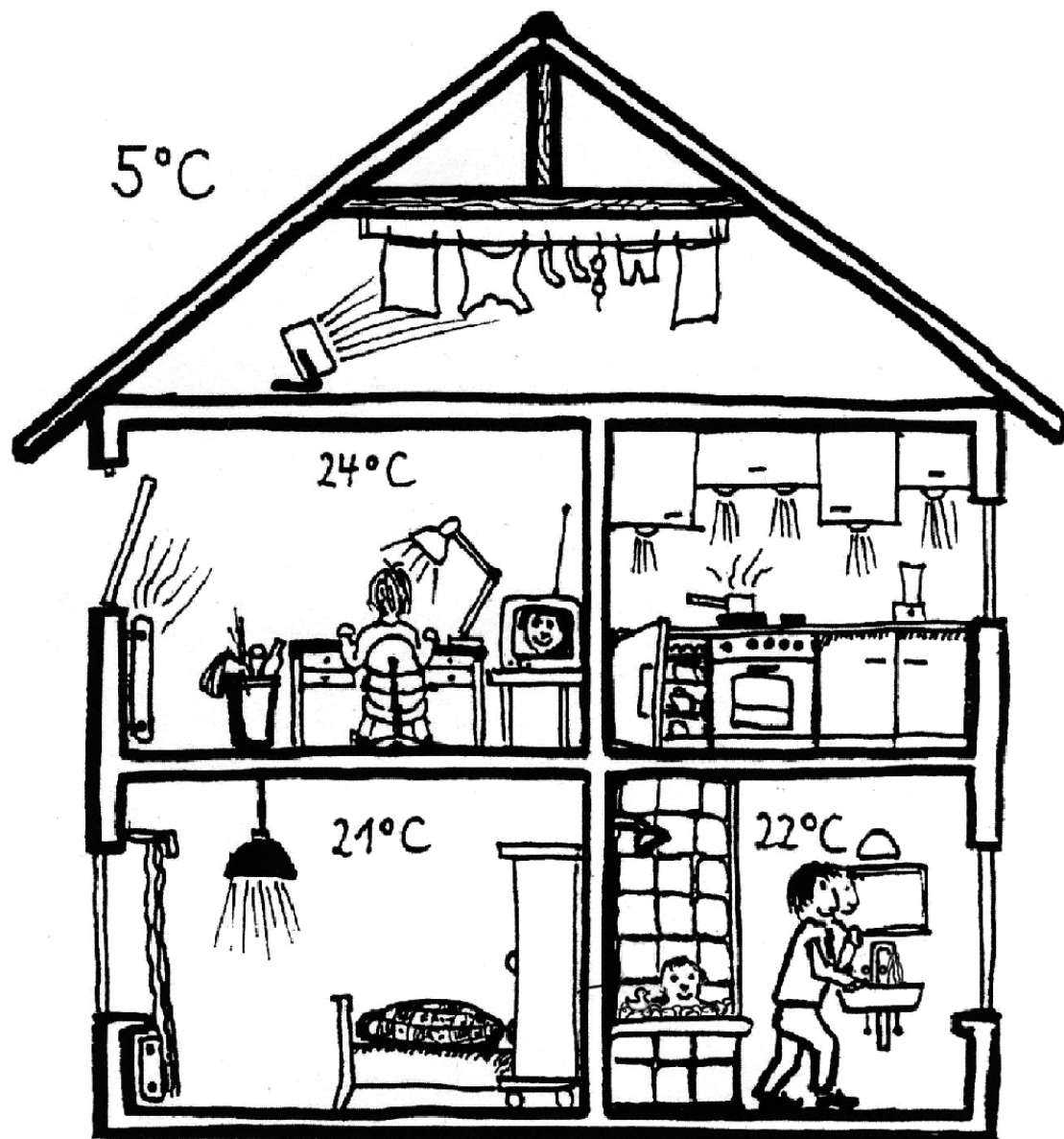
Особенно, если у Вас уже были случаи появления пищевой моли, это единственный способ эффективно прервать их жизненный цикл и размножение в Вашей кухне.

В магазинах продаются не содержащие ядов клейкие ловушки с запахом-приманкой для самцов моли. Они летят на запах, приклеиваются к ловушке и гибнут уже не сумев оплодотворить самок. Однако при открытых окнах летом запах может привлечь также моль с улицы. Поэтому в месяцы с июня по сентябрь желательно выкладывать приманки на кухне или в холодильнике только при закрытых окнах. На время проветривания лучше положить их в плотно закрывающуюся ёмкость или завернуть в алюминиевую фольгу.

### Наше предложение

Кроме пищевой моли существует много других вредителей, которые могут появиться в квартире. Например: муравьи, блохи, различные мухи, вещевая моль, кухонные тараканы, меховые жучки, серебрянка и так далее. У нас Вы найдёте «рецепты», как можно терпеливо и без использования ядовитых веществ избавиться от этих насекомых.

Так как часто бывает сразу не понятно, что это за насекомые завелись у Вас в доме и как с ними следует поступать, мы предлагаем: Приходите к нам в Консультационный Центр – БУНД и приносите с собой «неизвестных злоумышленников», например в банке из-под варенья. В большинстве случаев мы можем сразу сказать являются ли они вредными и как с ними бороться.



Quelle: Schönauer Strom- und Energiespartipps

16 Energiesünden – gleich erkannt?

Hier können Sie testen, wie gut Ihr Energiesparblick ist. Wo kann man mit Energie besser umgehen?

Die Lösungen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

16 ошибок в использовании энергии – узнаете?

Здесь Вы можете проверить, насколько экономно Вы расходуете энергию и заодно узнать, как можно лучше её сэкономить.

Ответы Вы найдёте на следующих страницах.



Der weltweit stark angestiegene Energieverbrauch ist eine der wichtigsten Ursachen für den Klimawandel. Die Folgen sind unabsehbar und zum Teil katastrophal. Der hohe Energieverbrauch macht aber auch das Gas, Öl oder den Strom richtig teuer. Es lohnt sich daher, Energie nicht unnötig zu verbrauchen. Wir zeigen Ihnen, wie das geht, und wie Sie damit Ihre Kosten für Energie senken können.

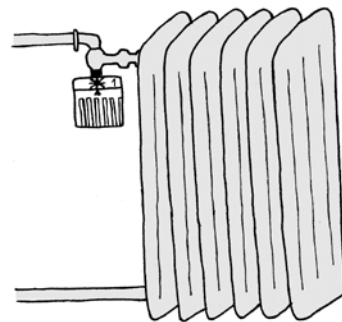
## Räume energiesparend heizen

Der größte Teil der im Haushalt verbrauchten Energie wird zum Heizen benötigt. Hier lohnt das Sparen besonders. Frieren muss dabei aber niemand.

- Zu hohe Raumtemperaturen sind nicht nur ungesund und steigern die Gefahr von Erkältungen, sondern kosten auch unnötig Energie und damit Ihr Geld.
- Jedes Grad Raumtemperatur weniger spart ungefähr 6 % der Heizkosten. Kontrollieren Sie die Raumtemperatur am besten mit einem Thermometer.
- Wir empfehlen für Wohn- und Arbeitsräume 20 °C, für die Küche 18 °C, und für das Schlafzimmer können 17 °C ausreichend sein.
- Bei Neugeborenen und auch älteren Babies wird eine konstante Raumtemperatur von 22-23 Grad

am Tag und in der Nacht zwischen 18-19 °C ärztlich empfohlen.

- Und beachten Sie bitte: Heizkörper nicht durch Vorhänge verdecken oder mit Möbelstücken zustellen, da sich die erwärmte Luft sonst nicht im Raum verteilen kann.
- Wenn tagsüber niemand in der Wohnung ist, können die Thermostatventile an den Heizkörpern heruntergedreht werden. Sie müssen die optimale Einstellung durch Ausprobieren finden. Es sollte auf jeden Fall nicht zu lange dauern, bis die Wohnung nach dem Aufdrehen der Ventile wieder warm ist. Bei längerer Abwesenheit kann auch die Frostschutzposition des Thermostatventils eingestellt werden. Die Heizkörper bleiben dabei so lange kalt wie kein Frost droht. Bei Frostgefahr gehen die Ventile automatisch wieder auf.



*Thermostatventil in Frostschutzstellung*  
термостатический вентиль в положение «антифриз»

Резкий рост мирового потребления энергии является одной из самых главных причин изменения климата. Последствия непредсказуемы и отчасти катастрофальны. Большое потребление энергии делает газ, нефть и электроэнергию значительно дороже. Поэтому имеет смысл не потреблять энергию напрасно. Мы покажем Вам, каким образом можно экономить энергию и снизить Ваши расходы на ее потребление.

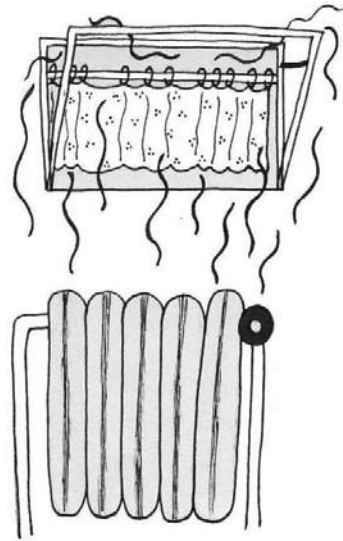
## Отопление помещений с учётом энергосбережения

Большая часть используемой энергии в доме относится к отоплению, поэтому на этом стоит особенно экономить. При этом однако никто не должен мёрзнуть.

- Слишком высокая комнатная температура - это не только вредно для здоровья и повышает вероятность простуды, но и ненужные затраты энергии, а значит и денег.
  - Понижение всего на один градус комнатной температуры – уже экономит примерно до 6 % расходов на отопление. Поэтому лучше всего контролировать комнатную температуру при помощи термометра.
- Мы советуем для гостиной и кабинета температуру в 20 °C, для кухни 18 °C, а для спальни может быть достаточно 17 °C. Для новорожденных и маленьких детей врачи советуют комнатную температуру днём 22-23 °C, а ночью 18-19 °C.
  - Будьте внимательны: батарея не должна быть занавешена шторой или закрыта мебелью, так как нагретый воздух не сможет правильно распределяться по комнате.
  - Если никого в течении дня нет дома, то лучше уменьшать отопление или по возможности совсем отключать. Вам следует выбрать для ваших условий оптимальную позицию термостатического вентиля так, чтобы при Вашем возвращении, открутив вентиль на более высокую мощность, квартира снова относительно быстро нагрелась. При длительном отсутствии можно установить вентиль в положение «антифриз». При этом батарея будет оставаться холодной до тех пор, пока не наступит опасность мороза. В этом случае вентиль автоматически снова откроется.



### Räume energiesparend lüften



So heizen Sie Ihr Geld direkt zum Fenster hinaus. **Так Ваши деньги «вытапливаются»** через окно на ветер.

- Bedenken Sie: Wenn im Winter die Fenster dauernd gekippt stehen, heizen Sie Ihr Geld direkt zum Fenster hinaus.
- Lüften Sie regelmäßig, dafür aber möglichst kurz mit weit geöffneten Fenstern (**siehe Seite 14**). Lüften Sie etwa zwischen zwei und fünf Minuten.
- Lüften Sie drei- bis viermal am Tag auf diese Weise.

- Je kälter und windiger es draußen ist, desto kürzer können Sie querlüften. Kurzes Querlüften kühlt Mauern und Möbel nicht aus. Sie merken dies selbst, denn nach kurzem Lüften ist der Raum sehr schnell wieder behaglich warm.
- Lüften Sie freigesetzte Dampfmengen, zum Beispiel beim Kochen und Duschen, gleich hinaus.

### Lüften in feuchteempfindlichen Wohnungen zur Vermeidung von Schimmel

Es ist nicht einfach, im Winter die Wohnung richtig zu lüften. Gerade in preiswerteren Wohnungen, die zwar neue, dicht schließende Fenster haben, deren Außenwände aber schlecht wärmegeämmt sind, tritt häufig Schimmel innen an den Außenwänden auf. Schimmel kann krank machen und sollte unbedingt vermieden werden. Wir zeigen Ihnen wie das geht, ohne Heizenergie zu verschwenden.

- Lüften Sie wie weiter oben beschrieben. Darüber hinaus empfehlen wir folgende Maßnahmen:
- Halten Sie die Türen zu Küche und Bad, wo viel Dampf freigesetzt wird, geschlossen, damit sich die Feuchtigkeit nicht in der gesamten Wohnung verteilt.

### Проветривание помещений с учётом энергосбережения

- Задумайтесь: Если во время отопительного сезона оставлять окна длительное время в откинутом положении, то Ваши деньги, также как и напрасно растраченное тепло, уйдут на ветер.
- Делайте регулярно кратковременное проветривание с широко распахнутыми окнами (**Смотри страницы 14**). Проветривайте помещение в течении 2 - 5 минут.
- Проветривайте помещение таким образом 3 - 4 раза в день.
- Если на улице холодная и ветреная погода, то достаточно раскрывать окна только на короткое время. Кстати: непродолжительный сквозняк не охлаждает стены и мебель в доме. Вы можете сами это заметить, ведь после кратковременного проветривания в помещении очень быстро становится снова тепло.
- Выветривайте сразу пар, например, при приготовлении пищи или после душа.

### Проветривание в квартирах, чувствительных к влажности, во избежании появления плесени

Это не так просто – в зимнее время правильно проветривать помещения. Особенно в недорогих квартирах, в которых хоть и есть плотно закрываемые окна, однако наружные стены плохо утеплены, и поэтому на внутренней стороне наружных стен часто появляется плесень. Плесень может вызвать заболевания – ее следует избегать. Мы покажем Вам, как это делать без расточительства тепловой энергии.

- Проветривайте, как указано выше. Кроме того, мы рекомендуем Вам следующие меры:
- Всегда закрывайте двери в кухню и ванную, где образуется много пара, для того чтобы он не распространялся на всю квартиру.

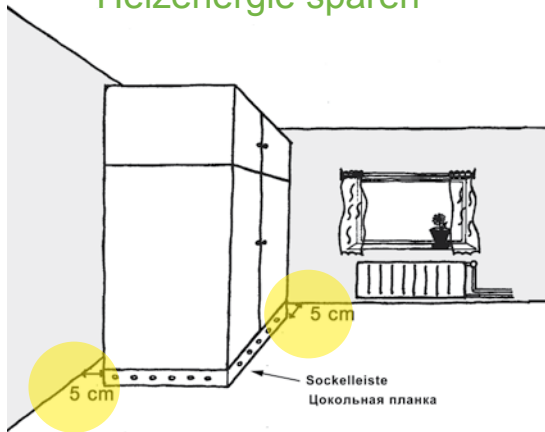
### BUND-Umweltberatung

Willy-Brandt-Platz 5 - 69115 HD



Im Welthaus, 1.OG  
Hauptbahnhofsgebäude  
Eingang am Taxistand

## Heizenergie sparen



Möbel an Außenwänden können Schimmel verursachen (siehe Text unten).  
Möbel u. an der Außenwand – kann Schimmel verursachen (siehe Text oben).

- Stellen Sie Möbelstücke, insbesondere solche mit geschlossenem Sockel möglichst nicht an Außenwände. Falls Sie nicht genug Platz haben, rücken Sie die Möbel mindestens fünf Zentimeter von der Wand ab. Notfalls müssen Sie Lüftungsöffnungen in den Sockelleisten anbringen oder gar die Sockelleisten entfernen (siehe Abbildung oben).
- Benutzen Sie in feuchteempfindlichen Wohnungen keine Betten mit Bettkästen und legen Sie zum Schlafen die Matratze nicht direkt auf den Boden. Denn dies verhindert eine ausreichende Lüftung der Matratze, und sie wird häufig schimmelig. Dies gilt insbesondere für Erdgeschosswohnungen, wo der

Fußboden meist kalt ist, da der darunter liegende Keller nicht beheizt wird.

- Halten Sie Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen. Irrtümlicherweise lassen viele die Tür zum kalten, unbeheizten Schlafzimmer offen, um es etwas zu erwärmen. Sie wissen aber nicht, dass sich die feuchte, warme Luft aus Wohnzimmer und Küche an den kühleren Wänden und Fenstern des Schlafzimmers niederschlagen und Schimmel verursachen kann.

## Unser Angebot

Die Feuchtigkeit in der Wohnung kann man messen

Es ist sehr hilfreich, die Feuchtigkeit in der Wohnung zu messen und zu beobachten, wie sie sich verändert, wenn man lüftet. Preiswerte Messgeräte zur Kontrolle der Luftfeuchte gibt es im Handel oder bei uns in der BUND-Umweltberatung. Wir können auch abschätzen, ob das Schimmelproblem eventuell Folge eines Bauschadens, wie beispielsweise ein undichtes Regenfallrohr ist. Außerdem können wir Ihnen sagen, wie Sie in leichten Fällen den Schimmel selbst entfernen können.

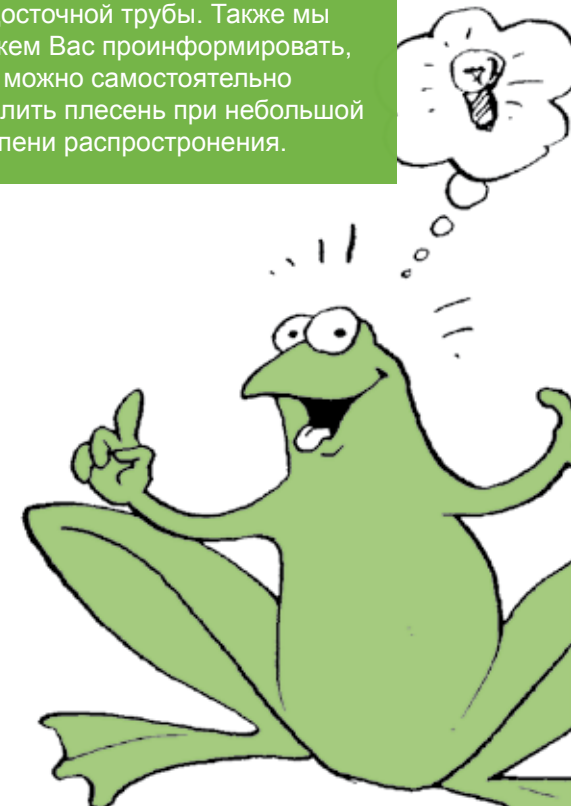
## Ökonomie отопительной энергии

### Наше предложение

Влажность в квартире можно измерять

Очень полезно, измерять влажность в квартире и наблюдать как она изменяется при проветривании. Дешевые измерительные приборы для контроля влажности воздуха продаются в специализированных магазинах или у нас в БУНДе. Мы можем также оценить, является ли появление плесени результатом структурных повреждений дома при строительстве, как например, недостаточная герметичность водосточной трубы. Также мы можем Вас проинформировать, как можно самостоятельно удалить плесень при небольшой степени распространения.

- Ставьте мебель, особенно с закрытым цоколем, по возможности, не у наружной стены. Если у Вас не очень много места, то ставьте мебель хотя бы на расстоянии 5 сантиметров от стены. В крайнем случае можно проделать вентиляционные отверстия на цокольной планке или совсем ее убрать, чтобы обеспечить доступ воздуха (см. рисунок слева)
- Не используйте в квартирах, чувствительных к влажности, кровати с выдвижным ящиком для белья и не кладите матрас для сна прямо на пол. Это мешает нормальной вентиляции матраса и на нем может появиться плесень. Это относится особенно к квартирам на первых этажах, где пол, как правило, холодный, так как подвал не отапливается. Держите двери в слабо отапливаемых помещениях закрытыми. Ошибочно, оставлять дверь в холодную, не отапливаемую спальню открытой, в надежде, что она нагреется благодаря тёплому воздуху из гостиной или кухни. Совсем наоборот: Тёплый воздух из других помещений собирается у холодных стен и окон спальни и этим способствует появлению плесени.





Die Anzahl der stromverbrauchenden Geräte in den privaten Haushalten steigt ständig. Allerdings fällt der Verbrauch von verschiedenen Geräten unterschiedlich aus. Während moderne Waschmaschinen oder Kühlgeräte immer weniger Energie benötigen, steigt der Strombedarf von Fernsehern und Computern rasch an. Je größer der Fernsehbildschirm, desto höher der Stromverbrauch. Beim Computer verbrauchen die Spiele-Grafikkarten besonders viel Strom.

Um Ihre ständig steigenden Stromkosten zu stoppen, empfehlen wir Ihnen folgende Maßnahmen:

### ***Kaufen Sie Geräte mit möglichst geringem Stromverbrauch***

Überlegen Sie genau, ob Sie ein elektrisches Gerät wirklich brauchen. Beim Kauf sollten Sie unbedingt auf den Stromverbrauch achten. Informieren Sie sich insbesondere vor dem Kauf eines teuren Gerätes. Hierzu unser Tipp:

In der Heidelberger Stadtbibliothek gibt es, für jeden kostenfrei zugänglich, eine Infothek der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Dort finden Sie, übersichtlich geordnet, Testberichte der Stiftung Warentest zu allen möglichen Geräten. In den Tests wird vor allem das Preis-Leistungs-Verhältnis untersucht.

### ***Vorsicht: Warmwasserspeicher sind „Stromfresser“!***

Das Erwärmen des Wassers mit Strom ist sehr teuer. Warmwasserspeicher halten das Wasser rund um die Uhr warm, auch wenn nur für wenige Minuten warmes Wasser benötigt wird. Das kann unnötig hohe Stromkosten verursachen, vor allem, wenn die Geräte nicht wärmegeklämt sind.

Die meisten der kleinen Warmwasserspeicher in der Küche sind nicht wärmegeklämt. Schalten Sie deshalb das Gerät besser aus, wenn Sie kein warmes Wasser mehr brauchen oder benutzen Sie eine Zeitschaltuhr.

Количество приборов, потребляющих электроэнергию, в наших квартирах постоянно растет. Однако различные приборы по-разному потребляют энергию. В то время как современные стиральные машины и холодильники потребляют все меньше электроэнергии, потребляемая мощность телевизоров и компьютеров очень быстро повышается. Чем больше размер экрана телевизора, тем больше он потребляет энергии. В компьютере особенно много энергии потребляют игровые графические карты.

Чтобы уменьшить постоянно растущие расходы на электроэнергию, прислушайтесь к следующим советам:

### ***Приобретение домашних приборов***

Перед покупкой тщательно подумайте, действительно ли Вам необходим этот электрический прибор. При покупке обязательно обращайте внимание на количество им потребляемой энергии. Особенно перед тем как приобрести дорогое оборудование следует серьезно разобраться.

Для этого наш совет: В городской библиотеке Гейдельберга для каждого посетителя бесплатно доступна информация Центрального Общества Потребителей земли Баден-Вюртемберг. Там Вы найдете результаты тестов, проведенных со всевозможными приборами. При таких тестах в первую очередь проверяется соотношение цены к техническим характеристикам.

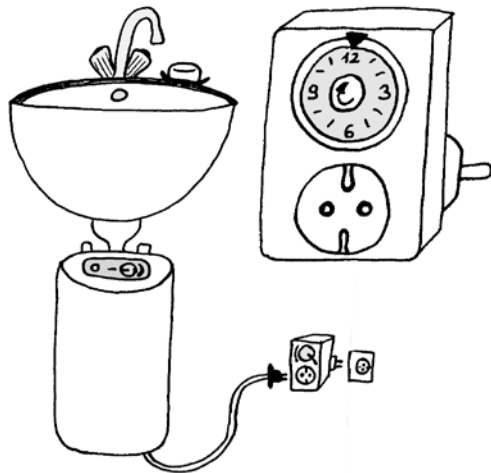
### ***Будте внимательны: Бойлеры потребляют очень много энергии!***

Нагрев воды при помощи электроэнергии стоит очень дорого. Бойлеры сохраняют воду горячей круглые сутки, даже если горячая вода необходима Вам в течении дня всего на несколько минут. Это может привести к напрасно высоким расходам за электроэнергию, особенно если прибор без теплоизоляции.

Большинство маленьких бойлеров, которые используются на кухне, не содержат теплоизоляции. Поэтому лучше выключать прибор, когда Вы не нуждаетесь в горячей воде или использовать специальный таймер.

## Strom sparen

Eine Zeitschaltuhr ist eine Steckdose mit integrierter Uhr. Sie wird zwischen dem Warmwasserspeicher und der Steckdose in der Wand geschaltet. Auf der Uhr können Sie die Uhrzeiten einstellen, zu denen der Warmwasserspeicher automatisch ein- und wieder ausgeschaltet werden soll. Eine Zeitschaltuhr kostet nur wenige Euro. Achten Sie beim Kauf jedoch darauf, dass die Zeitschaltuhr für die Leistung (Watt) Ihres Warmwasserspeichers geeignet ist.



Warmwasserspeicher mit Zeitschaltuhr  
Бойлер с таймером

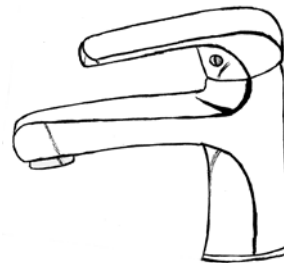
Warmwasserspeicher für das Bad sind in der Regel wärmegeklämt. Man kann dies daran erkennen, dass das Gerät außen nicht warm wird, obwohl das Wasser im Speicher heiß ist. Hier können Sie Strom

sparen, wenn Sie das Gerät auf eine möglichst niedrige Temperatur einstellen und ganz ausschalten, wenn Sie länger als zwei Tage nicht in der Wohnung sind.

### Gehen Sie sparsam mit Warmwasser um

Durch einen bewussten Umgang mit warmem Wasser kann man ebenfalls viel Strom und damit viel Geld sparen. Hier einige Beispiele:

- Duschen ist besser als baden. Je kürzer, umso günstiger!
- Es ist auch besser, wenn Sie den Wasserhahn zudrehen, während Sie sich einseifen oder die Zähne putzen. Dies ist dann einfach, wenn Ihre Armatur einen Einhebelmischer hat. Mit diesem Hebel lassen sich sowohl die Wassermenge als auch die Temperatur bequem einstellen.



Einhebelmischer  
Смеситель с одним рычагом



Duschen statt Baden spart Energiekosten

## Экономия электроэнергии

Душ вместо ванны экономит расходы на энергию

Это такая розетка с интегрированными в ней часами. Таймер подключается между бойлером и обычной розеткой в стене. На часах можно устанавливать время, когда бойлер должен автоматически включаться и выключаться. Такие таймеры стоят в пределах нескольких евро. При покупке следует однако обратить внимание, чтобы мощность таймера соответствовала мощности Вашего бойлера.

Большие бойлеры для ванной комнаты, напротив, чаще всего теплоизолированы. Это можно определить по тому, что корпус прибора с внешней стороны не нагревается, когда в нём находится горячая вода. С такими бойлерами можно экономить, если устанавливать их, по возможности, на более низкие температуры и отключать совсем, если Вы

отсутствуете дома более двух дней.

### Используйте горячую воду экономно

Если пользоваться горячей водой разумно, можно сэкономить и электричество и высокие затраты на него. Вот некоторые примеры:

- Предпочтительнее принимать душ, чем мыться в ванне. К тому же, чем меньше времени Вы затратите на душ, тем дешевле получится!
- А также лучше закручивать кран на время намыливания в душе или чистки зубов. Это особенно просто и быстро, если на Ваших кранах установлены смесители с одним рычагом. Таким рычагом очень удобно регулировать и напор и температуру воды.

## Strom sparen

- Geschirrspülen unter fließend warmem Wasser kann ebenfalls viel Strom kosten. Überlegen Sie selbst, ob und wie Sie dabei Warmwasser sparen können. Oft genügt beispielsweise kaltes oder lauwarmes Wasser, um Geschirr sauber zu bekommen. Oder man könnte bei zugebautem Wasserhahn zuerst das gesamte Geschirr „einseifen“ und danach zügig hintereinander abspülen.

### *So kann man Strom sparen beim Kochen*

- Mit Gas kochen ist erheblich günstiger als mit Strom kochen. In den meisten Mietwohnungen steht allerdings ein Elektroherd. Sie können aber viel Strom sparen, wenn Sie Folgendes beachten:
- Topf und Kochplatte sollen die gleiche Größe haben, damit keine Wärme unnötig verloren geht oder das Kochen zu lange dauert.
- Achten Sie darauf, dass die Böden der Töpfe und Pfannen eben sind. Auf jeden Topf gehört der passende Deckel. Fehlende oder unpassende Deckel verbrauchen die zwei- bis dreifache Menge Energie.
- Viele Elektroherde haben eine lange Nachheizphase, so dass die Kochplatte auch nach dem Ausschalten noch genügend

Wärme liefert. Nutzen Sie diese Energie!

- Der Umluftbetrieb im Backofen braucht weniger Energie als Ober- und Unterhitze. Mit Umluft können Sie bei gleicher Gardauer um 20°C niedrigere Temperaturen wählen.
- Besser ist es, einen Wasserkocher und eine Kaffeemaschine anstelle des Elektroherdes zu benutzen. Diese Geräte erhitzen das Wasser direkter, schneller und mit weniger Stromverbrauch.
- Die Mikrowelle wärmt geringe Mengen schnell auf. Ein Mikrowellenherd spart dann Strom ein, wenn bereits zubereitete Portionen auf Esstemperatur erwärmt werden müssen. Für andere Anwendungsgebiete, wie die Zubereitung von Speisen, spart die Mikrowelle keinen Strom.



**Deckel drauf!  
Nackryvajte  
kryshkoy kastrolyu!**

## Экономия электроэнергии

- Мытье посуды при постоянно открытом кране с горячей водой, может тоже стоить много энергии и денег. Решайте сами, экономить ли Вам и какой способ экономии горячей воды Вам больше всего подходит. К примеру, часто достаточно даже холодной или слегка тёплой воды, чтобы посуда стала чистой. Или можно сначала, при закрытом кране, всю посуду намылить, а затем быстро одну за другой ополоснуть.

### *Так можно экономить электроэнергию при приготовлении пищи*

- Приготовление пищи на газе значительно экономнее, чем с помощью электричества. Однако в большинстве квартир используется электроплита. Но вы можете сэкономить много энергии, если прислушаетесь к следующим советам:
- Кастрюля должна соответствовать размеру нагревательного элемента, для того чтобы тепло не терялось напрасно и процесс приготовления пищи не затягивался на долго. Используйте сковороды или кастрюли с ровным дном.
- Каждая кастрюля должна

иметь соответствующую по размеру крышку. Отсутствие или несоответствие крышки приводит к увеличению потребления электроэнергии.

- Многие электроплиты сохраняют тепло ещё длительное время после выключения. Используйте эту энергию!
- Духовка с циркуляцией горячего воздуха использует меньше электроэнергии, чем духовка с подогревом от стационарных элементов. При одинаковом времени приготовления, используя духовку с циркуляцией воздуха Вы можете выставить температуру на 20°C меньше, чем в обычной духовке.
- Для подогрева воды выгоднее использовать электрочайник или кофеварку вместо электроплиты, т.к. они нагреют воду быстрее и тратят меньше электроэнергии.
- Микроволновая печь способна очень быстро нагревать продукты в небольших количествах. Поэтому микроволновая печь экономит энергию тогда, когда нужно только подогреть небольшую порцию уже заранее приготовленной еды. В случаях, когда пища готовится в микроволновой печи, энергия не экономится.

## Strom sparen

### So kann man Strom sparen beim Kühlen und Gefrieren

Alte Kühl- und Gefriergeräte verbrauchen im Vergleich zu modernen wesentlich mehr Strom. Der Stromverbrauch hängt aber auch davon ab, wie man diese Geräte nutzt. Zum Beispiel:

- Stellen Sie Kühl- oder Gefriergeräte möglichst an einem kühlen Ort auf, nicht neben den Heizkörper, Herd, Geschirrspüler oder die Waschmaschine. Wenn diese Nachbarschaft nicht zu vermeiden ist, dämmen Sie die Seitenwände des Kühlgerätes von außen mit einer Platte aus Styropor (im Baumarkt erhältlich). Wenn beispielsweise der Kühlschrank neben dem Herd steht, dann schieben Sie die Styroporplatte einfach zwischen beide Geräte.
- Die Rückseite des Kühlschranks sollte möglichst gut umlüftet sein, damit die Wärme abziehen kann.
- Öffnen Sie die Kühlschranktür immer nur kurz.
- Speisen sollten Sie nur abgedeckt und abgekühlt in den Kühlschrank stellen.
- Tauen Sie gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auf. Die Menge an Kälte, die

das Gefriergut dabei abgibt, muss schon nicht mit Strom produziert werden.

- Gefriergeräte sollten abgetaut werden, wenn die Eisschicht etwa ein Zentimeter dick ist, da sonst der Stromverbrauch unnötig ansteigt.
- Verhindern Sie, dass Gefriergeräte zu sehr vereisen, indem Sie das Gefriergut luftdicht und äußerlich trocken verpacken.
- Schaffen Sie eine übersichtliche Ordnung im Kühlgerät, so dass Sie es immer nur kurz öffnen müssen.



**Tür zu!**  
**Zakryvajte dver' xolodil'nika!**

### Так можно экономить электроэнергию при охлаждении и замораживании

Starые холодильники и морозильники потребляют значительно больше энергии по сравнению с современными. Однако количество потребляемой энергии зависит также от того, как мы пользуемся этими приборами. К примеру:

- Холодильник или морозильную камеру необходимо, по возможности, устанавливать в прохладном месте, не рядом с батареей, электроплитой, посудомоечной или стиральной машиной. Если этого нельзя избежать из-за недостатка места, то можно снаружи изолировать стенки холодильника, например, с помощью панели из пенопласта (продается в магазинах для строительных материалов). Если холодильник стоит, к примеру, рядом с плитой, то можно такую плату просто просунуть между ними.
  - Задняя стенка холодильника должна хорошо вентилироваться, для того чтобы отводилось вырабатываемое тепло.
  - Открывайте дверь холодильника только на короткий промежуток времени.
- Приготовленную пищу следует ставить в холодильник только в закрытой посуде и в охлажденном виде.
  - Размораживайте замороженные продукты в холодильнике. Таким образом экономится электричество на выработку холода, поскольку он уже поступает от замороженных продуктов.
  - Морозильную камеру следует уже размораживать, если толщина слоя льда достигла приблизительно одного сантиметра. Иначе это приводит к увеличению расхода электроэнергии.
  - Для предотвращения образования большого слоя льда, необходимо чтобы замораживаемые продукты были герметично упакованы и сухими снаружи.
  - Складывайте продукты в холодильнике и морозилке в наглядном порядке, чтобы не держать дверь долго открытой в поисках нужного Вам продукта.

## Экономия электроэнергии

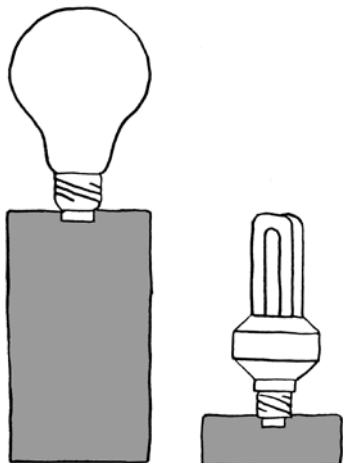
**BUND-Umweltberatung**

@ [www.bund-heidelberg.de](http://www.bund-heidelberg.de)

[umweltberatung.heidelberg@bund.net](mailto:umweltberatung.heidelberg@bund.net)

## Strom sparen

- Stellen Sie die optimale Temperatur ein. Ein Gefriergerät sollte auf  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  eingestellt sein, ein Kühlschrank auf  $7\text{ }^{\circ}\text{C}$ , gemessen im mittleren Fach. Am besten überprüfen Sie die Temperatur mit Hilfe eines Thermometers.
- Nutzen Sie die unterschiedlichen Temperaturen im Kühlschrank. Am kältesten ist es hinten auf der untersten Glasplatte, am wenigsten kalt in den Türfächern.
- Prüfen Sie die Dichtigkeit der Türen Ihrer Kühl- und Gefriergeräte. Legen Sie dazu eine eingeschaltete Taschenlampe in das Gerät und sehen Sie bei Dunkelheit nach. Wenn ein Lichtschein aus dem Gerät dringt, muss die Gummidichtung ausgewechselt werden. Wenden Sie sich hierzu an den Kundendienst des Herstellers. (siehe Internet)



### Verwenden Sie Energiesparlampen

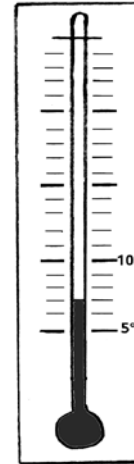
Bei klassischen Glühlampen werden laut EU-Gesetz alle Modelle mit mehr als 25 Watt nicht mehr hergestellt.

Das hat Sinn, denn eine Glühlampe wandelt nur etwa 5 % des Stroms in Licht um, den Rest in Wärme. Als Ersatz dafür gibt es die Energiesparlampe. Sie ist nichts anderes als eine kompakte Leuchtstoffröhre, die man in eine Fassung schrauben kann. Energiesparlampen sind zwar teurer, aber sehr viel länger haltbar. Und wenn man ausrechnet, wieviel Strom sie einspart, dann ist der Unterschied im Kaufpreis schon nach einem Jahr ausgeglichen.

Allerdings ist die Technik offensichtlich noch nicht ausgereift, denn Energiesparlampen haben auch einige Nachteile. Siehe nächste Seite.

*Eine Energiesparlampe hat einen ungefähr 80% geringeren Stromverbrauch als eine herkömmlich Glühlampe.*

*Энергосберегающая лампа потребляет примерно 80% меньше электричества, чем обычная лампа накаливания.*



- Установите оптимальную температуру. В морозильной камере она должна быть  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , в холодильнике  $7\text{ }^{\circ}\text{C}$ , измеряя в центральном отсеке. Лучше всего проверять температуру с помощью термометра.
- Используйте различные температуры в холодильнике. Самое холодное место – задняя стенка нижней полки, а наименее холодные – полочки на двери холодильника.
- Проверяйте герметичность дверей в холодильнике и в морозильной камере. Для этого положите в холодильник или морозильную камеру включенный фонарик и выключите свет в помещении. Пронаблюдайте, проникает ли луч света из холодильника наружу. Если да, то герметичность уплотнителя нарушена и его надо заменить. Для этого обращайтесь в службы по обслуживанию клиентов (Kundendienst), которые предлагают сами производители. Связаться с ними можно по интернету.

## Экономия электроэнергии

### Используйте энергосберегающие лампы

Согласно закону ЕС все модели классических ламп накаливания мощностью более 25 ватт больше не производятся.

Это имеет смысл, ведь лампа накаливания преобразует только 5% электроэнергии в свет, остальное уходит в тепло. На смену приходят энергосберегающие лампы. Это не что иное, как компактная люминесцентная трубка, ввинченная в патрон. Энергосберегающие лампы стоят дороже, но служат значительно дольше. И если подсчитать сколько энергии такие лампы экономят, то разница в цене компенсируется уже через год.

Однако очевидно, что этот метод еще не совершенен, т.к. у энергосберегающих ламп есть некоторые недостатки:

**BUND-Umweltberatung**



06221-25817

## Strom sparen

So reagieren manche empfindlich auf häufiges An- und Ausschalten, oder sie benötigen einige Zeit bis sie die volle Leuchtkraft haben. Sie können Farben verfälschen und machen insgesamt ein weniger angenehmes Licht.

Die meisten Billigprodukte, aber auch teure Markenprodukte halten nicht so lange, wie auf der Verpackung angegeben. Schließlich enthalten sie geringe Mengen giftiges Quecksilber, das jedoch nur freigesetzt wird, wenn die Lampe zerbricht.

Das Angebot an Energiesparlampen ist sehr unübersichtlich und meist gibt es keine gute Beratung.

### *So finden Sie trotzdem die passende Energiesparlampe*

- Informieren Sie sich, welche Fassungsgröße, Form, Helligkeit oder welchen Farbeindruck Sie benötigen. Nehmen Sie am besten die Glühlampe, die Sie ersetzen möchten, mit in das Geschäft.
- Kaufen Sie möglichst nur Lampen, die von der Stiftung Warentest oder Öko-Test geprüft und für gut befunden wurden. Das sind die zwei wichtigsten Verbraucherschutzorganisationen in Deutschland, die Produkte prüfen und bewerten.



- Bewahren Sie bei teuren Produkten den Kassenzettel auf und tauschen Sie die Lampe beim Händler um, wenn sie zu schnell den Geist aufgegeben hat.



Многие из них чувствительны к частым включениям и выключениям, или им нужно некоторое время, чтобы выйти на полную яркость. Также некоторые лампы могут искажать цвета и излучают не очень приятный свет.

Большинство дешевых продуктов, но и дорогие бренды, служат не так долго как указано на упаковке. К тому же энергосберегающие лампы содержат небольшое количество токсичной ртути, которая однако может выступить только если лампа разобьётся.

Выбор предлагаемых энергосберегающих ламп слишком широк и разнообразен, и как правило, при покупке таких ламп трудно получить хорошую консультацию.

### *Но несмотря на это можно найти подходящую энергосберегающую лампу*

- Осведомитесь, какой размер цоколя, какая форма, яркость и какой цвет Вам необходимы. Лучше всего возьмите с собой для этого в магазин лампу накаливания, которую Вы хотите заменить.
- Лучше приобретать только те лампы, которые прошли тестирование и были одобрены

## Экономия электроэнергии

Stiftung Warentest или Öko-Test. Это две самые важные организации по защите прав потребителей в Германии, которые проверяют и оценивают товары.



- Сохраняйте чек, при покупке дорогих ламп, для того чтобы заменить купленную лампу, если она вышла из строя раньше гарантийного срока.





## Strom sparen

### Und ganz wichtig!

Werfen Sie Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren nicht in den Hausmüll! Sie enthalten gesundheits- und umweltschädigendes Quecksilber und müssen deshalb als schadstoffhaltiger Abfall getrennt entsorgt werden.

In Heidelberg kann man sie in allen Recyclinghöfen sowie in Baumärkten abgeben.

Die Adressen finden Sie auf der Homepage der Stadt Heidelberg: **www.heidelberg.de**. Klicken Sie auf der Leiste oben auf „Suchen“ und geben Sie das Stichwort „Energiesparlampe“ in das Suchfeld ein.

### Unser Angebot

Kommen Sie zu uns in die BUND-Umweltberatung, wenn Sie mehr über eine gute Beleuchtung mit energiesparenden Lampen wissen möchten. Wir erklären Ihnen gerne, was die unverständlichen Angaben auf der Verpackung bedeuten, und Sie können bei uns die aktuellen Testberichte einsehen.



## Экономия электроэнергии

### И что очень важно!

Пожалуйста, не выбрасывайте энергосберегающие и различные люминесцентные лампы в домашний мусор! В них содержится вредная для здоровья и окружающей среды ртуть и поэтому их следует отдельно выбрасывать в специальные отходы, содержащие вредные вещества.

В Гейдельберге их можно сдать на всех предприятиях по утилизации отходов, а также в магазинах для стройматериалов.

Адреса Вы найдёте на интернет-странице города Гейдельберга: **www.heidelberg.de**. Для этого выберите на верхней панели поле поиска и введите слово «Energiesparlampe».

### Наше предложение

Приходите к нам в БУНД – Консультационный Центр, если Вы хотите больше узнать о хорошем освещении с энергосберегающими лампами. Мы охотно объясним Вам, что означают непонятные данные на упаковке, и Вы сможете посмотреть у нас актуальные результаты тестов различных энергосберегающих ламп.

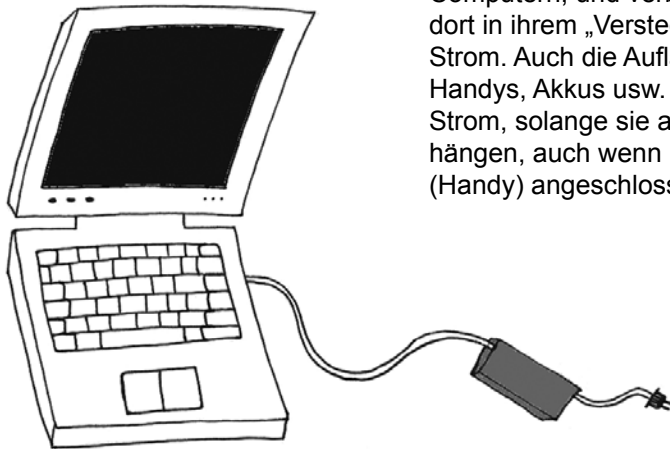


## Strom sparen

### **Vorsicht: Fernseher, Computer & Co sind «heimliche Stromfresser»!**

In fast jedem Haushalt stehen einige Geräte ständig unter Strom, ohne dass man es weiß. Viele Radios, Computer, Stereoanlagen, aber auch Halogenleuchten verbrauchen selbst dann Strom, wenn Sie vermeintlich ausgeschaltet sind. Man nennt dies Schein-Aus. Auch die Standby-Funktion vieler Geräte ist ein Grund für Stromverbräuche ohne Nutzen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die „heimlichen Stromfresser“ erkennen, und was Sie dagegen tun können.



Laptop mit Spannungswandler  
Ноутбук с преобразователем напряжения

### **Schein-Aus**

Alle Geräte mit Elektronik brauchen einen Spannungswandler („Netz-Adapter“), der die hohe Stromspannung aus dem Netz in eine niedrigere Spannung umwandelt, damit die Geräte überhaupt funktionieren können. Wenn der Spannungswandler nicht durch den Ein-und-Aus-Schalter eines Gerätes vom Stromnetz getrennt wird, verbraucht dieser weiterhin Energie. Das kommt daher, dass ein Spannungswandler automatisch „arbeitet“, wenn er Verbindung zum Stromnetz hat.

Oft sind solche Spannungswandler in die Geräte eingebaut, wie bei Computern, und verbrauchen dann dort in ihrem „Versteck“ unbemerkt Strom. Auch die Aufladegeräte für Handys, Akkus usw. verbrauchen Strom, solange sie an der Steckdose hängen, auch wenn kein Gerät (Handy) angeschlossen ist.

### **Будьте внимательны: телевизоры, компьютеры & Со «тайком(!)» потребляют энергию**

Почти в каждом доме есть устройства, которые потребляют электричество «вхолостую», хотя мы об этом даже не догадываемся. Так многие радио, компьютеры, музыкальные центры, а также галогеновые светильники потребляют электроэнергию, даже если они как бы выключены. Это можно назвать «мнимым выключением». Также функция «Standby» во многих приборах является причиной бесполезной растраты электричества.

Мы покажем Вам, как распознать таких «скрытых пожирателей энергии» и что нужно предпринять.

### **«Мнимое выключение»**

Для всех приборов с электроникой необходим преобразователь напряжения («адаптер»), который превращает высокое питающее постоянное напряжение в сети в действующее низкое напряжение в самих приборах. Если преобразователь напряжения не отключать от сети при помощи кнопки вкл./выключения на самом приборе, то он будет дальше потреблять электричество.

## Экономия электроэнергии

Это происходит потому, что преобразователи напряжения работают автоматически, если они подсоединены к сети.

Часто такие преобразователи напряжения встроены в приборы, как например в компьютерах, и из их «укрытия» потребляют незаметно электричество. Также различные зарядные устройства от мобильных телефонов, от аккумуляторов и других приборов потребляют энергию пока они включены в розетку, даже если сам прибор (мобильный телефон) к ним не подключен.



## Strom sparen

### Was kann man tun?

- Lassen Sie Aufladegeräte nach Gebrauch nie am Stecker hängen
- Prüfen Sie, ob Ihre Geräte nur Schein-Aus sind. Man kann dies meist daran erkennen, dass der außenliegende Spannungswandler oder die Geräte nach dem Ausschalten warm bleiben. Oder benutzen Sie ein Strommessgerät (siehe unser Angebot).
- Wenn Sie feststellen, dass ein Gerät Schein-Aus ist, können Sie entweder einfach den Stecker ziehen oder das Gerätekabel durch ein Kabel mit Schalter ersetzen (siehe Abbildung).



*Kabel mit Schalter*

Шнур с переключателем

- Es gibt auch Zwischenstecker mit Schalter, die man vor dem Gerätestecker in die Steckdose steckt (siehe Abbildung).



*Zwischenstecker mit Schalter*

Адаптер с выключателем

- Mit einer Steckerleiste lassen sich mehrere zusammengehörende Geräte wie bei einer Computer- oder HiFi-Anlage, zusammenfassen und mit einem Schalterdruck alle gleichzeitig aus- oder anschalten. Sie kosten zwischen fünf und zwanzig Euro (siehe Abbildung).
- Noch besser (aber auch teurer) sind sogenannte Power Manager. Daran kann man bis zu sieben einzelne Geräte anschließen und auch getrennt voneinander ein- und ausschalten (siehe Abbildung).

### Что можно предпринять?

- Никогда не оставляйте зарядочные устройства после использования в розетке.
- Проверьте, действительно ли Ваши приборы только «мнимо» отключены. Это можно определить, если внешний преобразователь напряжения или сам прибор после отключения остаются теплыми. Или это можно также проверить при помощи прибора для измерения силы тока (обратите внимание на наше предложение ниже).
- Если Вы убедились во «мнимом выключении» Вашего прибора, то можно или просто выдернуть вилку из розетки или заменить кабель от прибора другим шнуром с переключателем (см. рисунок).
- Также есть адаптеры с выключателем, которые вставляются в розетку, а в них уже включается вилка от прибора (см. рисунок).
- В продаже имеются также удлинители с выключателем. В такой удлинитель можно одновременно подключить несколько относящихся друг к другу приборов, как например

## Экономия электроэнергии

при компьютерах или стерео системах, и с помощью одной кнопки все одновременно выключать. Такие удлинители стоят от 5 до 20 евро (см. рисунок).



*Steckerleiste*

Удлинитель с выключателем

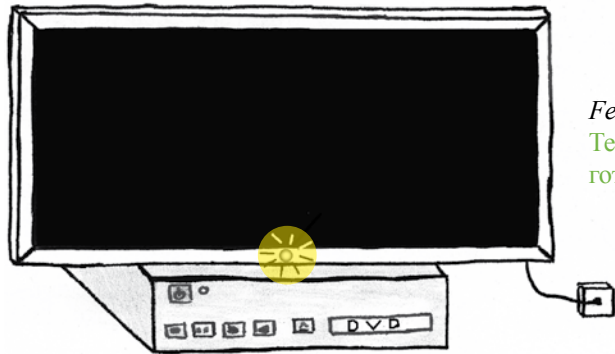
- Ещё лучше (но дороже) использовать сетевой фильтр-удлинитель. К нему можно подключать до семи отдельных устройств, которые можно также включать и выключать из сети независимо друг от друга (см. рисунок).



*Powermanager*

Сетевой фильтр-удлинитель

## Strom sparen



Fernseher im Standby-Modus  
Телевизор в режиме  
готовности (Standby)

### Standby

Wenn Sie Ihr Gerät mit der Fernbedienung anstatt am Geräteschalter ausschalten, verbleibt Ihr Gerät im Bereitschaftszustand (Standby-Modus), um auf eventuelle Signale der Fernbedienung reagieren zu können. Die Geräte im Standby-Modus verbrauchen aber weiter Energie.

#### Was kann man tun?

- Ob ein Gerät im Standby-Modus ist, kann man meist daran erkennen, dass irgendwo kleine Lämpchen auch nach dem Ausschalten noch brennen.
- Informieren Sie sich, ob der Standby-Modus unbedingt notwendig ist oder nur der Bequemlichkeit dient wie beim Fernseher. Schalten Sie solche Geräte wie den Fernseher dann nicht mit der Fernbedienung an und aus, sondern am Geräteschalter.

- Manche - vor allem ältere - Geräte wie Video- und DVD-Recorder, Dekoder oder die Telefonanlage benötigen die Standby-Funktion nicht aus Gründen der Bequemlichkeit, sondern um beispielsweise die Programmierung nicht zu verlieren.
- Achten Sie deshalb beim Kauf nicht nur auf den Stromverbrauch im Betrieb sondern auch im Standby-Betrieb. Er sollte bei weniger als zwei Watt liegen. Für Geräte, die seit dem 6. Januar 2010 ganz neu auf den Markt kamen, ist dies laut einer EU-Verordnung inzwischen Pflicht.

### Unser Angebot

Schauen Sie in Ihrem Haushalt nach, welche Geräte Ihnen den Strom klauen! Wir leihen Ihnen dazu ein Strommessgerät und zeigen Ihnen, wie Sie damit selbst den Stromverbrauch Ihrer Geräte messen können.

### Standby

При выключении прибора с помощью пульта дистанционного управления, а не кнопки выключения, прибор остаётся в режиме готовности (Standby), для того чтобы в нужный момент отреагировать на сигналы от пульта. Приборы, находящиеся в режиме готовности, продолжают однако потреблять энергию.

#### Что можно предпринять?

- Находящийся в режиме Standby прибор можно чаще всего определить по маленькой лампочке на приборе, которая остается гореть даже после выключения.
- Осведомитесь, действительно ли режим Standby в данном приборе необходим или он служит лишь для удобства, как например в телевизоре. Такие приборы, как телевизоры, необходимо выключать не пультом, а кнопкой на самом приборе.
- Некоторые, чаще всего устаревшие, приборы, такие как видео- и DVD-плеер, декодер или радиотелефон требуют функции режима Standby не для удобства, а для того, чтобы не потерять запрограммированные данные.

## Экономия электроэнергии

- Поэтому, при покупке обращайте внимание на потребление энергии не только в рабочем режиме, но и в режиме готовности, при котором потребляемая энергия должна составлять менее чем 2 ватта. Согласно положению ЕС, для всех новых приборов, появившихся на рынке с 6 января 2010, это условие является обязательным.

### Наше предложение

Проследите, какие приборы у Вас в доме «крадут» электричество! Для этого Вы можете у нас одолжить прибор для измерения силы тока. Мы охотно объясним, как Вы можете им самостоятельно дома измерить энергопотребление Ваших приборов.



- **Altkleider (tragbar):**  
Altkleidercontainer, alle Recyclinghöfe
- **Altkleider (nicht mehr tragbar):**  
Restmülltonne
- **Backformen:** Restmülltonne, alle Recyclinghöfe
- **Bettdecken:** Restmülltonne
- **CD/DVD:** Restmülltonne, alle Recyclinghöfe, BUND
- **Eierkartons:** Papiertonne
- **Feuerzeug:** Restmülltonne
- **Glühbirnen:** Restmülltonne
- **Energiesparlampen:** alle Recyclinghöfe, Baumärkte (siehe Seite 33)
- **Haare:** Bioabfalltonne, eigener Komposthaufen
- **Kosmetika:** Restmülltonne
- **Medikamente:** Restmülltonne
- **Papiertaschentücher:**  
Restmülltonne
- **Schuhe (tragbar):**  
Schuhcontainer, alle Recyclinghöfe
- **Schuhe (nicht mehr tragbar):**  
Restmülltonne

- **Spraydosen (mit Inhalt):**  
Recyclinghof Am Oftersheimer Weg
- **Spraydosen (leer):** Gelbe Tonne / Gelber Sack
- **Teebeutel:** Bioabfalltonne, eigener Komposthaufen
- **Vorhang:** Restmülltonne
- **Zimmerpflanzen:** Bioabfalltonne, eigener Komposthaufen, alle Recyclinghöfe



- **Одежда б/у (не пригодная больше для носки):** контейнеры для старой одежды, все городские предприятия по утилизации отходов
- **Одежда б/у (пригодная для носки):** остаточный мусор
- **Формы для выпечки:** остаточный мусор, все городские предприятия по утилизации отходов
- **Покрывало:** остаточный мусор
- **CD/DVD:** остаточный мусор, все городские предприятия по утилизации отходов, BUND
- **Картон из под яиц:** контейнер для бумаги
- **Зажигалки:** остаточный мусор
- **Лампочки накаливания:** остаточный мусор
- **Энергосберегающие лампы:** все городские предприятия по утилизации отходов, магазины для строительных и хозяйственных материалов (смотри страницу 33)
- **Волосы:** органические отходы, свой компост
- **Косметика:** остаточный мусор
- **Медикаменты:** остаточный мусор
- **Бумажные платки:** остаточный мусор
- **Обувь (пригодная для носки):** контейнер для обуви
- **Обувь (не пригодная для носки):** остаточный мусор
- **Аэрозольный баллончик (с содержимым внутри):** городское предприятие по утилизации отходов на улице Am Oftersheimer Weg
- **Аэрозольный баллончик (пустой):** желтый мешок/ контейнер
- **Пакетики из-под чая:** органические отходы, свой компост
- **Шторы:** остаточный мусор
- **Комнатные растения:** органические отходы, свой компост, все городские предприятия по утилизации отходов

### ■ Dachboden:

Die Wäsche wird mit einem elektrischen Heizlüfter getrocknet.

### ■ Küche:

Der Kühlschrank steht neben dem Herd. Die Kühlschranktür ist offen. Die Herdplatte ist zu groß für den kleinen Topf. Der Topf ist ohne Deckel. Viele Halogenstrahler sind Energieverschwendung.

### ■ Kinderzimmer:

Der Schreibtisch steht am falschen Platz – Das Tageslicht wird nicht genutzt. Der Fernseher läuft nebenbei. Der Müll ist nicht sortiert. Die Raumtemperatur ist zu hoch. Es wird bei gekipptem Fenster geheizt.

### ■ Schlafzimmer:

Die Raumtemperatur ist zu hoch. Der Vorhang verdeckt den Heizkörper. Das Licht brennt unnötig.

### ■ Bad:

Baden benötigt viel mehr Energie als Duschen. Das Wasser läuft beim Zähneputzen unnötig.

■ **Крыша:** Белье сушится с помощью электрического обогревателя.

■ **Кухня:** Холодильник находится рядом с электроплитой. Дверь холодильника открыта. Маленькая кастрюля греется на большой комфорке. Кастрюля без крышки. Многие галогеновые лампы расходуют большое количество энергии.

■ **Детская комната:** Письменный стол расположен не правильно – дневной свет не используется. телевизор работает просто так, между делом. Мусор не сортирован. Комнатная температура слишком высокая. Отопление включено при открытом окне.

■ **Спальня:** Комнатная температура слишком высокая. Шторы закрывают батарею. Бесплезно горит свет.

■ **Ванная комната:** Приём ванны стоит намного больше энергии чем приём душа. Вода течет напрасно, пока Вы чистите зубы.



## Impressum

### Herausgeber:

BUND Heidelberg  
Willy-Brandt-Platz 5  
69115 Heidelberg  
Telefon: 06221/182631

bund.heidelberg@bund.net  
www.bund.net/heidelberg

*Die Broschüre entstand im Rahmen der von der Stadt Heidelberg geförderten BUND-Umweltberatung.*

*Эта брошюра была создана в рамках консультационного центра по окружающей среде поддерживаемого городом Гейдельбергом.*

*Wir danken insbesondere Irina Krivoruk, Rosivania Couras Del Vecchio Bopp und Kira Mirochnyk für ihre engagierte, umfangreiche und ehrenamtliche Mitarbeit, ohne die diese Broschüre nicht zustande gekommen wäre. Und wir danken dem großzügigen Spender, der den Druck der Broschüre ermöglichte.*

*Мы особенно благодарим Ирину Криворук, Rosivania Couras Del Vecchio Bopp и Киру Мирохник за их активную и обширную работу на общественных началах, без которой эта брошюра не состоялась бы. И мы благодарим щедрого спонсора, который сделал возможной печать этой брошюры.*

### Literatur

#### Используемая литература:

Verbraucherzentrale: *Feuchtigkeit und Schimmelbildung in Wohnräumen*  
Bund der Energieverbraucher, Elektrizitätswerke Schönau: *Schönauer Strom- und Energiespartipps*  
Umweltbundesamt: *Energiesparen im Haushalt.*

## Выходные данные

### Idee, Konzept, Projektleitung

**Идея, концепт, руководитель проекта:** *Ilge Wilhelm*

### Beratung bei der Themenauswahl:

**Консультации по выбору тем:**  
*Kira Mirochnyk, Irina Rösch, Irina Schneider, Alona Byatigorska, Julia*

### Recherchen, Text

**Информационный поиск, текст:**  
*Ilge Wilhelm, Irina Krivoruk*

### Lektorat deutscher Text

**Редакционная коллегия немецкого текста:** *Anne Herrig*

### Übersetzung ins Russische

**Перевод на русский язык:**  
*Irina Krivoruk, Kira Mirochnyk*

### Fotos Фотографии

Seite 4,6,11,12,13,21,39: *Ilge Wilhelm*

### Zeichnungen Рисунки:

*Ilge Wilhelm, Katharina Kiesser, Anne Herrig, Irina Krivoruk*

### Froschzeichnungen Изображения лягушонка:

*Jeanne Klöpfer*

### Satz Полиграфический набор:

*Rosivania Couras Del Vecchio Bopp  
Ilge Wilhelm*

### Gestaltung Оформление:

*Ilge Wilhelm*

### Druck Печать: Neumann Druck.

**Oktober 2011:** Druckauflage 1.000  
**März 2014:** Aktualisierte Internetausgabe

## Wir haben die Broschüre gemacht



Obere Reihe, von links: Irina S., Irina R.  
Untere Reihe, von links: Anne, Irina K., Kira

Ilge und  
Rosivania

## Der BUND in Heidelberg

Bund für  
Umwelt und  
Naturschutz  
Deutschland



Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) ist einer der größten Umweltverbände in Deutschland. Er ist in allen Bundesländern präsent, und ungefähr 2000 Gruppen sind vor Ort für unsere Umwelt und die Natur aktiv. Den BUND in Heidelberg gibt es seit 1976.

Die Umweltberatung für die Heidelberger Bürgerinnen und Bürger ist nur eines von vielen Projekten des BUND Heidelberg. Hier sind weitere Beispiele:

- Unsere Fledermausexpertin, Brigitte Heinz, setzt sich auf vielfältige Weise für die vom Aussterben bedrohten Fledermäuse ein.
- Auf verschiedenen Grundstücken führen wir praktische Pflegemaßnahmen durch, um den Lebensraum für Eidechsen oder Schmetterlinge zu erhalten und zu verbessern.
- Für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren bieten wir ein spannendes Naturerlebnis-Programm an.
- Die BUNDjugend macht durch kreative Aktionen auf den Klimaschutz aufmerksam.
- Wir helfen unserer brasilianischen Partnerorganisation Apremavi bei der Wiederaufforstung des brasilianischen Küstenregenwaldes.

Bei vielen Projekten kann man mitmachen. Wenn sie Interesse haben, kommen Sie einfach bei uns zu den Öffnungszeiten vorbei! Wir informieren Sie gern.

## БУНД в Гейдельберге

[www.bund-heidelberg.de](http://www.bund-heidelberg.de)

Союз по защите Природы и Окружающей Среды Германии (БУНД) является одним из самых больших объединений в Германии в этой области. Союз имеет представительства во всех федеральных землях, где около 2000 разных групп активно работают на пользу нашей природе и окружающей среде. Гейдельбергское отделение союза существует с 1976 года.

Консультации по окружающей среде для жителей Гейдельберга – это только один из целого множества других проектов БУНДА. Вот несколько других примеров:

- Наш эксперт по летучим мышам, Бригитте Хайнц, прилагает все усилия для защиты летучих мышей, находящихся под угрозой вымирания.
- На различных участках мы проводим регулярно мероприятия по уходу за ландшафтом, для того чтобы сохранить и улучшить среду обитания ящериц и бабочек.
- Для детей от 7 до 12 лет мы предлагаем увлекательную программу по знакомству с природой.
- Организация молодых представителей и активистов союза (БУНДюгенд) обращают внимание общественности на защиту климата и природы своими творчески организованными мероприятиями.
- Мы помогаем нашей бразильской партнёрской организации «Apremavi» при лесовозобновлении бразильских прибрежных тропических лесов.

Во многих проектах можно принимать участие. Если у Вас появился интерес, то приходите к нам просто в наши часы работы! Мы с удовольствием Вас проинформируем.

