

N° 9 der Schriftenreihe zur Messestadt Riem

---

Herausgeber: Landeshauptstadt München  
Planungsreferat HA II/35 und II/5  
email: plan.messestadt-riem@  
ems.muenchen.de  
vertreten durch  
MRG Maßnahmeträger  
München-Riem GmbH  
Konrad-Zuse-Platz 2  
D-81829 München  
Tel. +49 (89) 94 55 00-0  
Fax +49 (89) 94 55 00-16

---

Konzeption und  
Bearbeitung: Arbeitsgemeinschaft Burkhardt  
Ziegelgasse 19  
D-85354 Freising  
Tel. +49 (8161) 91 98 60  
Fax +49 (8161) 91 98 65

Dipl.-Ing. Irene Burkhardt  
Landschaftsarchitektin mit  
Dipl.-Ing. M. Schüller, Dipl.-Ing. M. Rauh

Bayerische Landesanstalt  
für Ernährung, Abteilung  
Ernährung und Hauswirtschaft  
Dr. Paula Weinberger-Miller

Ebert-Ingenieure München  
PG Energieconsulting + Gebäudedesign  
Dipl.-Phys. Matthias Domke

The Founders GmbH  
Fullservice-Agentur  
Dipl.-Ing. Mathias Müller

TU München  
Wissenschaftszentrum Weihenstephan  
für Ernährung, Landnutzung und Umwelt,  
Department für Wirtschafts- und Sozial-  
wissenschaften, Fachgebiet Verbrauchs-  
und Beratungslehre  
Dr. Waltraud Kustermann

---

Gestaltung: Vierthaler und Braun Grafikdesign  
Preysingstraße 52  
D-81667 München  
Tel. +49 (89) 448 58 02  
Fax +49 (89) 48 54 35

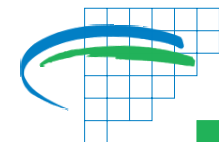
---

Druck: Mediengruppe Universal

---

Stand: Februar 2001

## Messestadt Riem Ökologische Bausteine Teil III **Leben in Riem? Aber natürlich!**



# Inhalt

Vorwort .....	4	
Zukunftsfähig handeln .....	5	
Umweltfreundlich leben .....	6	
<b>1. Sparen mit voller Kraft</b> .....	<b>8</b>	
Energie nutzen, aber Geldbeutel und Umwelt schonen		
<b>2. Steter Tropfen</b> .....	<b>12</b>	
Wasser wird immer kostbarer		
<b>3. Gesund kaufen</b> .....	<b>14</b>	
Lebensmittel und Verbrauchsgüter		
<b>4. Stopp mit ex und hopp</b> .....	<b>18</b>	
Abfall vermeiden, verringern und trennen		
<b>5. Die Umwelt beginnt zu Hause</b> .....	<b>22</b>	
Raumklima, Renovieren und Erneuern, Reinigen und Pflegen		
<b>6. Fahren Sie doch mal ohne Auto</b> .....	<b>26</b>	
Mobil bleiben und dabei die Umwelt schonen		
<b>7. Feierabend, Wochenende</b> .....	<b>28</b>	
So haben Sie mehr von Ihrer Freizeit!		
Wichtige Adressen .....	32	
Quellen und Abbildungen .....	34	

## Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Beschäftigte in der Messestadt Riem



seit Beginn der Planungen für die Messestadt Riem wurde besonderer Wert auf die Umsetzung stadtökologischer Anforderungen gelegt, um den neuen Stadtteil nicht nur in wirtschaftlicher und sozialer, sondern auch in ökologischer Hinsicht vorbildlich zu gestalten.

1993 vergab das Planungsreferat den Auftrag, ein ökologisches Rahmenkonzept für die Messestadt Riem zu erarbeiten, das als Grundlage für Bebauungspläne mit Grünordnung sowie für die Auslobung von Wettbewerben diene. Die Empfehlungen des ökologischen Rahmenkonzepts sollten der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden; so entstanden die ökologischen Bausteine. Der erste ökologische Baustein „Teil I Stadtplanung“ enthielt Aussagen zur Planung der gesamten Messestadt. 1998 wurde der zweite ökologische Baustein „Teil II Gebäude und Freiraum“ mit Empfehlungen für den Bau einzelner Häuser mit ihren Gärten herausgegeben.

Die besten Planungen nutzen wenig, wenn das Gebaute nicht richtig genutzt wird. Untersuchungen haben gezeigt, dass das persönliche Verhalten einen entscheidenden Einfluss v.a. auf den Energie- und Wasserverbrauch sowie auf das Müllaufkommen im Haushalt hat. Manchmal sind auch Bauschäden und Gefahren für die Gesundheit wie beim Schimmelpilzbefall durch falsches Heizen und Lüften verursacht. Die Schriftenreihe Ökologische Bausteine Messestadt Riem wird daher mit der vorliegenden Broschüre ergänzt. Sie gibt praktische Tipps zum Umgang mit den Häusern und Gärten und soll Ihnen ein Ratgeber sein für den täglichen Gebrauch. Wenn Sie diese Tipps beherzigen, schonen auch Sie unsere natürlichen Lebensgrundlagen. Sie senken dabei auch Ihre Nebenkosten und haben mehr Lebensqualität in Ihrem Wohnumfeld und am Arbeitsplatz.

Ich möchte allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Beschäftigten einen Einblick in den ökologischen „Baukasten“ des neuen Stadtteils geben und wünsche mir im Sinne der Agenda 21 eine rege und fruchtbare Diskussion über die Häuser und Gärten und unsere ökologischen Bausteine der Messestadt Riem.

Christiane Thalgot, Stadtbaurätin

## Zukunftsfähig handeln

1992 fand in Rio de Janeiro – Brasilien, veranstaltet von den Vereinten Nationen, eine große internationale Konferenz statt. Auf dieser „Konferenz für Umwelt und Entwicklung“ wurde die Agenda 21 verabschiedet, eine Art Handlungskatalog mit einer Fülle von Empfehlungen, als Beitrag zur Lösung der globalen Herausforderungen an die Menschheit.

Insbesondere die Menschen in den Industrienationen werden aufgerufen, sich aktiv auf die Suche nach Lebensformen und -mustern zu begeben, die dazu beitragen, eine lebenswerte Zukunft zu erhalten. Nach dem Motto „Global denken – lokal handeln“ hat sich der Münchener Stadtrat dazu bekannt, den „Fahrplan in das 21. Jahrhundert“ praktisch umzusetzen.

Die VerfasserInnen der Agenda 21 setzen auf das Konzept der „gemeinsam getragenen Verantwortung“ (shared responsibility), d.h. es sollen heute auf allen Ebenen und überall auf dieser Welt gemeinsame Anstrengungen unternommen werden, die dazu beitragen mögen, die Lebensqualität für uns und die uns nachfolgenden Generationen sicherzustellen.

- 1994** Initiative Münchner Volkshochschule: Ergründung möglicher Wege zur Umsetzung der Agenda 21 in München
- 1995** Münchner Stadtratsbeschluss: Förderung des Agenda Prozesses
- 1997** Erstausgabe der „Münchner Stadtgespräche zur Lokalen Agenda 21“ (Herausgeber: Umweltinstitut München e.V.)
- 1999** 1. Preis an München im Rahmen der europäischen Kampagne „Zukunftsbeständige Städte und Gemeinden“. Gründung „Bürgerstiftung Zukunftsfähiges München“

Schon einige Jahre wird im Agenda-Prozess über einen persönlich umweltverträglichen Lebensstil diskutiert. Den Beginn machte das Agenda-21-Projekt „21 Haushalte“, die Broschüren „Reparaturführer“ und Second-Hand-Führer“; es folgten „www.mensch-muenchen.de“, ab 2001 ergänzt durch das Internetangebot „LifeGuide München“. Die Broschüre, die Sie in den Händen halten, möchte Sie in Ihrem Stadtteil unterstützen, verantwortlich mit unserer gemeinsamen Umwelt umzugehen.

**Münchens Zukunft hat schon begonnen**



**Die Lokale Agenda 21 in München hat schon Geschichte**

# Umweltfreundlich leben

## Zukunftsfähiger Stadtteil

Auf dem ehemaligen Flughafengelände München-Riem entsteht die Messestadt Riem. Bis zum Jahr 2013 werden auf einer Fläche von 560 ha ungefähr 16.000 Menschen leben und 13.000 wohnungsnahe Arbeitsplätze entstehen.

Der neue Stadtteil ist noch im Aufbau. Dies ist für die Messestadt Riem Chance und Last zugleich. Seitens der Stadtplanung wurde darauf geachtet, dass die notwendige soziale Infrastruktur wie Kinderkrippen, Kindertagesstätten, Grundschule bei Bezug der Wohnungen vorhanden sind.

Der Stadtteil wächst mit den Menschen, die ihn mit Leben füllen. Umso wichtiger ist es, von Anfang an das Interesse und Engagement der BewohnerInnen an „Ihrem“ Stadtteil zu wecken.



## Mitreden können – aktiv werden

BewohnerInnen und Beschäftigte können und sollen bei der umweltfreundlichen Gestaltung ihres Lebensumfeldes mit-helfen. Das Beteiligungsprojekt MessestadtRiem:Dialog informiert Sie laufend in Veranstaltungen und Diskussionsrunden über die Planungen in Ihrem Stadtteil und initiiert Arbeitskreise zu Themen, die Ihnen am Herzen liegen.

## Ökologisch – praktisch – gut

Der ganz normale Alltag, ob beim Einkauf oder zu Hause, bei der Arbeit oder in der Freizeit – ständig beeinflussen wir unsere Umwelt. Dabei können Sie mit ein wenig Gespür positiv für eine hohe Lebensqualität in Ihrem Umfeld sorgen. Sie können dabei sogar Geld sparen, gesünder leben und die Umwelt schonen.

Allen Engagierten, Interessierten, aktiven NaturfreundInnen und Umweltbewussten in der Messestadt Riem bietet die vorliegende Broschüre eine vielseitige Sammlung nützlicher Tipps für ein umweltfreundliches Leben in ihrem Stadtteil. Altbe-kanntes und Neues, Empfehlung oder Hilfestellung – die thematisch gegliederten Kapitel fassen das Wichtigste für Sie zusammen. Vielleicht haben Sie Lust, das Eine oder Andere aufzugreifen und sich daran zu orientieren. Kennen Sie auch Tipps und Tricks, die Ihnen interessant erscheinen? Dann wenden Sie sich an das Beteiligungsprojekt MessestadtRiem:Dialog. Wir nehmen Ihre Hinweise gerne für eine weitere Auflage der Broschüre auf.



**Sparen mit voller Energie**



**Steter Tropfen**



**Gesundheit kann man kaufen**



**Stopp mit „ex und hopp“**



**Die Umwelt beginnt zu Hause**



**Fahren Sie doch mal ohne Auto**



**Feierabend! Wochenende!**

Die farbige Randleiste der Broschüre für die einzelnen Kapitel erlaubt einen direkten Zugriff auf ein bestimmtes Thema. Dort finden Sie nach einer kurzen Einführung praktische Tipps als Hilfestellung für Ihren Alltag. Für weitere Fragen stehen Ihnen die AnsprechpartnerInnen am Ende der jeweiligen Kapitel bzw. auf dem beigefügten Blatt zur Verfügung. Schlagen Sie einfach nach!

Als Ergänzung der Broschüre wird es ein Angebot im Internet geben, in dem Sie noch mehr Adressen finden sowie eine umfangreiche Sammlung von Querverweisen auf Angebote anderer Organisationen („Links“) zu den in diesem Heft angesprochenen Themen ([www.messestadt-riem.com](http://www.messestadt-riem.com)).

**Angenehm leben in der Messestadt – nur mit Ihrer Hilfe**

**Sieben Kapitel informieren Sie und geben konkrete Tipps vor Ort**



# 1. Sparen mit voller Kraft

Energie nutzen, aber Geldbeutel und Umwelt schonen



**Wussten Sie, dass Sie in einem Stadtteil leben, in dem Energie besonders rationell und umweltschonend bereitgestellt wird?**

Das Wohngebiet und das Gewerbegebiet Nordwest haben ein eigenes Nahwärmenetz, in das voraussichtlich ab dem Jahr 2004 Wärme aus einem erdgasbetriebenen Blockheizkraftwerk und aus Erdwärme (Geothermie) eingespeist werden soll. Bis dahin wird die Messestadt Riem aus Gaskesseln versorgt, die auf der Ver- und Entsorgungsfläche im Osten des Stadtteils liegen. In einem Blockheizkraftwerk werden Wärme und Strom nach dem Prinzip der Kraft-Wärme-Kopplung gleichzeitig erzeugt. Die bei der Stromerzeugung anfallende Abwärme wird dabei für Heizzwecke und zur Warmwasserbereitung genutzt. Das verringert im Vergleich zu herkömmlichen Kraftwerken den Energieeinsatz um ungefähr 40% und reduziert den Ausstoß klimaschädlicher Gase. Bei der Nutzung von Geothermie wird die Wärme des ca. 90°C heißen Wassers aus 2.000 m Tiefe zur Beheizung des Fernwärmenetzes verwendet.

Durch die Liberalisierung des Strommarktes haben Sie die Möglichkeit, Strom aus regenerativen Energiequellen zu kaufen (z.B. „M-Natur“ der Stadtwerke München).

Die Messe und das Gewerbegebiet Nordost haben Erdgasanschluss. Auf den Messehallen selbst befindet sich die weltgrößte Photovoltaik-Aufdachanlage.



Abb. 1  
Energieversorgung  
Messestadt Riem

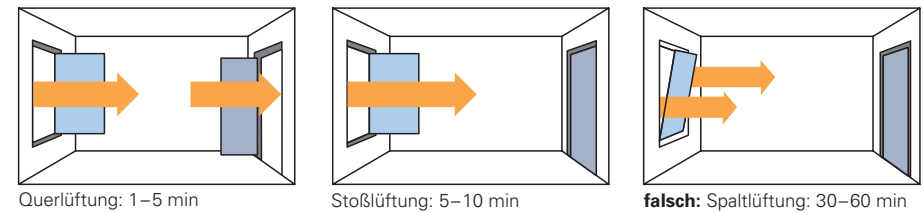
## Die besten Tipps zum Energiesparen

- Die Weichen für Ihren Energieverbrauch werden in Ihrer Heizzentrale gestellt, wie z.B. die Höhe der Vorlauftemperatur oder eine Nachtabschaltung von Brauchwasser-Zirkulation und Heizkreisen. Auskunft gibt Ihnen Ihre Hausverwaltung.

**Heizen mit Gewinn**

- Wenn Sie im Winter 4–5 mal täglich quer- oder stoßlüften, d.h. die Fenster für wenige Minuten ganz öffnen, geht wesentlich weniger Energie verloren, als wenn Sie das Fenster längere Zeit gekippt lassen. Dabei sollten die Thermostatventile allerdings geschlossen sein.

Abb. 2 Richtig Lüften



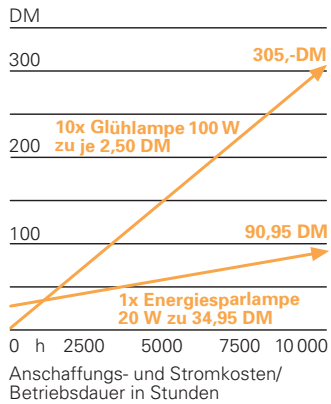
- Thermostatventile sorgen selbständig und zuverlässig für eine konstante Raumtemperatur. Sie können einmal die Temperatur auf den gewünschten Wert einstellen – abgestimmt auf die verschiedenen Raumnutzungen. Jedes Grad mehr erhöht die Heizkosten um sechs Prozent.
- Auch Thermostatventile mit programmierbarer Zeitschaltuhr sparen Energie und Geld, da die Heizung nachts und während Ihrer Abwesenheit heruntergeregelt wird.
- Sie haben einen Wintergarten? Was gibt es Schöneres als das ganze Jahr über zwischen blühenden Pflanzen zu wohnen? Damit Sie Ihr „Kalthaus“ energetisch richtig nutzen, ist es wichtig, dass Sie im Winter die Türen zu beheizten Räumen schließen und den Wintergarten nicht beheizen. So kann der Wintergarten die starken Temperaturschwankungen zwischen kalter Außenluft und warmer Innenluft puffern.
- Geld sparen kann man, wenn man Heizkörper nicht hinter Verkleidungen, Möbeln oder bodenlangen Vorhängen versteckt. Denn die dort überhöhte Lufttemperatur führt bei Verdunsterröhrchen zu einer erhöhten Heizkostenrechnung.
- Wenn Sie die Rolläden abends herunterlassen, verringert die stehende Luftschicht zum Fensterglas Wärmeverluste.
- Mit hellen Wänden und einer direkten und kräftigen Arbeitsplatzbeleuchtung bei geringer Allgemeinbeleuchtung sparen Sie am einfachsten Energie.



**Geht Ihnen ein Licht auf?**



# 1. Sparen mit voller Kraft



- Bedarfsgerecht beleuchten: Zeituhrgesteuerte Relais-Schalter, Anwesenheitsmelder, Helligkeitssensoren sowie Leuchtstoffröhren sparen Geld und Strom – und sorgen für Licht wo, wann und wie Sie es wirklich brauchen. Welche Dimmer wenig Strom verbrauchen, sagt Ihnen das Service-Center der Stadtwerke München.
- Energiesparlampen verbrauchen bis zu 80 Prozent weniger Strom und leben achtmal länger als herkömmliche Glühlampen. Sie kommen trotz höherer Anschaffungskosten auf Dauer wesentlich billiger.

Abb.3  
Energiespar- und Glühlampe im Kostenvergleich:  
Ersparnis nach 10 000 Betriebsstunden **214,05 DM**

## Goodbye Stand-by

- Allein durch den Stand-by-Betrieb verbrauchen Deutschlands elektrische Geräte in der Summe mehr Strom als die Großstadt Berlin! Schalten Sie deshalb Fernseher, Videorecorder, HiFi-Anlage, PC, Drucker und Kopierer nachts ganz ab (bei modernen Geräten sind die internen Uhren gepuffert) und trennen Sie Steckernetzteile von der Stromversorgung. Am einfachsten geschieht das durch gemeinsamen Anschluss an schaltbare Steckerleisten oder durch eine Zeitschaltuhr.

## Unsichtbarer Smog

- Getränkeautomaten in Schulen, Büros und Gewerberäumen müssen nicht 24 Stunden betriebsbereit sein, sondern lassen sich auch mit einer Zeitschaltuhr steuern.
- Elektrosmog (elektromagnetische Felder) können Sie vermeiden, indem Sie Abstand zu elektrischen Geräten halten (z.B. Radiowecker) oder indem Sie Akkus verwenden. Ein Netzfreischalter schaltet in der Wohnung das Stromnetz ab, solange kein Verbrauch erfolgt und gibt es wieder frei, wenn Sie z.B. das Licht oder Stand-by-Betrieb einschalten. Ihr Elektriker berät Sie in Abstimmung mit der Hausverwaltung.

## Optimal kochen und waschen, aber trotzdem Energie sparen

- Kochen ohne Deckel verbraucht viermal mehr Energie als mit Deckel. Schnellkochtöpfe sparen 50 Prozent Energie und Zeit im Vergleich zu „normalen“ Töpfen. Mit der Nachwärme der Kochplatte oder des Kochgeschirrs kann man auch ohne Strom noch weiter kochen. Mit der richtigen

Plattengröße und Töpfen mit glattgeschliffenem Boden wird weniger Strom verbraucht.

- Probieren Sie bei Ihrem Geschirrspüler einmal aus, ob das Geschirr nicht auch im nächst niedrigeren Programm sauber wird und beladen Sie die Maschine immer voll.
- Mit einem Warmwasseranschluss für den Geschirrspüler bzw. einem kombinierten Kalt-/Warmwasseranschluss für die Waschmaschine wird die Warmwassererzeugung des Blockheizkraftwerkes genutzt. Dies ist billiger und energetisch sinnvoller, weil das Wasser durch die Primärenergie Gas aufgeheizt wird und nicht über den Umweg Strom.
- Regelmäßig abgetaute Kühl- und Gefrierschränke verbrauchen ebenfalls weniger Strom.
- Wäsche bei 95 Grad zu waschen ist eigentlich nur aus besonderen medizinischen Gründen nötig (Keimfreiheit). Bei 60°C sparen Sie 40 Prozent Energie.
- Wäschetrocknen an der Luft schont Umwelt und Geldbeutel. Für die gleiche Menge Wäsche verbraucht ein Trockner rund dreimal soviel Strom wie die Waschmaschine.
- Die „Gemeinschaft Energielabel Deutschland“ (GED) stellt für stromsparende Bürogeräte und Unterhaltungselektronik entsprechende Bescheinigungen aus (Zertifikate). Fordern Sie die aktuelle GED-Geräteleiste an oder informieren Sie sich anhand von Vergleichsstudien von unabhängigen Instituten.
- Großgeräte wie Kühlschrank, Gefriergerät oder Waschmaschine mit dem Label der Energieeffizienzklasse A haben einen besonders niedrigen Stromverbrauch.

## Wer hilft mir weiter?

- Gemeinschaft Energielabel Deutschland (GED) \_\_\_\_\_ 030/29 33 30-11
- Hausverwaltung, Hausmeister (Rückfragen zur Optimierung bzw. bei Mängeln der Gebäudetechnik)
- Staatliche Beratung für Ernährung und Hauswirtschaft \_\_\_\_\_ 089/41 80 08-0
- Stadtwerke München: Service-Center, Hausgeräteausstellung \_\_\_\_\_ 0180/279 67 69
- Umweltladen, Referat für Gesundheit und Umwelt \_\_\_\_\_ 089/233-266 66
- Verbraucherzentrale Bayern e.V. \_\_\_\_\_ 089/53 98 70

Abb. 4  
EU-Label

Energie		Logo
Hersteller	ABC	1 2 3
Modell		
Niedriger Energieverbrauch	<b>A</b>	<b>A</b>
Hoher Energieverbrauch	<b>G</b>	<b>X,Y,Z</b>
Energieverbrauch kWh/Waschprogramm		
Washwirkung	A: besser G: schlechter	A B C D E F G
Schleudern	A: besser G: schlechter	A B C D E F G
Schleudernzahl (U/min)		1100
Füllmenge (Baumwolle) kg		y,z
Wasserverbrauch		xy
Geräusch (Waschen)		xy
Geräusch (Schleudern)		xyz

## Augen auf beim Gerätekauf

## Telefon



## 2. Steter Tropfen

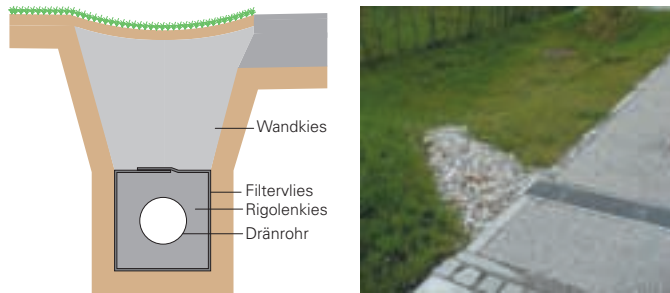
Wasser wird immer kostbarer



### Trinkwasser ist unser wichtigstes Lebensmittel

Seit mehr als 115 Jahren wird München mit frischem, reinem und unbehandeltem Trinkwasser aus dem Mangfalltal, dem Loisachtal und der Münchner Schotterebene versorgt. Über ein Sammel- und Verteilungsnetz strömt das Trinkwasser ohne Energieaufwand in das 3000 km lange städtische Rohrnetz ein und versorgt auch die Messestadt Riem.

Abb. 5  
Mulden-Rohrriolen-  
Versickerung



Beim Regenwasser setzt die Messestadt Riem ökologische Akzente: Das Regenwasser wird z.B. für Gartenbewässerung genutzt oder versickert auf den Grundstücken und wird dem Grundwasser vorgereinigt wieder zugeführt. Dazu dienen in erster Linie Rasenmulden. Auf diese Weise werden Kosten für Rückhaltebecken, Kanalisation und Abwasserreinigung eingespart.

### Die besten Tipps, mit Wasser umzugehen

- Mit jedem Liter Wasser weniger sparen Sie doppelt: nämlich die Gebühren für das Frischwasser und für das Abwasser.
- Durch einen einzigen tropfenden Wasserhahn werden pro Monat bis zu 500 Liter Wasser verschwendet. Meist genügt das Auswechseln eines Dichtungsrings. Durch undichte WC-Spülkästen können bis zu 500 Liter täglich (!) in die Kanalisation fließen – das entspricht ca. 80,- DM pro Monat.
- Wasser muss nicht ständig fließen: weder beim Gemüseputzen, noch beim Geschirrspülen, Rasieren, Einseifen oder Zähneputzen.
- Durchflussbegrenzer und Perlatoren (Siebaufsätze) sparen Wasser an Duschen und Waschbecken.

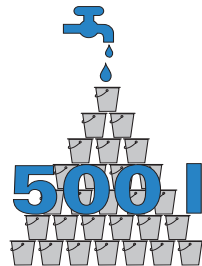


Abb. 6  
Wasserverlust eines  
tropfenden Wasser-  
hahns im Monat

- Die meisten WC-Spülkästen sind mit einer Spartaste ausgestattet, die den Spülgang unterbricht. So kann man mit einem Knopfdruck viel Wasser sparen.
- Ein Vollbad verbraucht dreimal mehr Wasser und Energie als fünf Minuten Duschen.
- Brauchen Sie eine neue Wasch- oder Geschirrspülmaschine? Achten Sie beim Kauf auf geringen Strom- und Wasserverbrauch und auf einen Warmwasseranschluss (siehe Kap. 1).
- Autowäsche: Am besten in einer örtlichen Autowaschanlage und nicht häufiger als nötig.
- Egal, ob Sie mit einem Waschmittel im Baukastensystem waschen (Waschmittel, Enthärter und Bleichmittel getrennt) oder ein Kompakt-Waschmittel verwenden – halten Sie sich stets an die Dosierempfehlung der Hersteller und verwenden Sie die niedrigste Dosierung! Und vielleicht reicht sogar noch weniger.
- Weichspüler beim Wäschewaschen vermindern die Saugfähigkeit der Wäsche und belasten die Gewässer.
- Verwenden Sie Vorwäsche nur bei stark verschmutzter Wäsche – besser: Flecken vorab gezielt per Hand behandeln! (s. Kap. 5). Die Beratungsstellen helfen Ihnen gerne weiter.
- Spülmittel für die Geschirrspülmaschine enthalten relativ aggressive Chemikalien. Achten Sie deshalb besonders auf die Dosierung.
- Bereits eine einfache Wassertonne mit Anschluss an die Dachrinne speichert weiches Regenwasser zum Gießen von Garten- und Zimmerpflanzen.

**Waschen Sie sich reich**

**Waschen und Spülen mit Köpfchen**

**Sammeln und nutzen**

### Wer hilft mir weiter?

- Bayerische Hausfrauenvereinigung des KDFB e.V. \_\_\_\_\_ 089/59 62 78
- Staatliche Beratung für Ernährung und Hauswirtschaft \_\_\_\_\_ 089/41 80 08-0
- Stadtwerke München: Service-Center, Hausgeräteausstellung \_\_\_\_\_ 0180/279 67 69
- Umweltladen, Referat für Gesundheit und Umwelt \_\_\_\_\_ 089/233-266 66
- Umwelt-Produkt-Info-Service des BMU \_\_\_\_\_ 01888/615-0
- Verbraucherzentrale Bayern e.V. \_\_\_\_\_ 089/53 98 70

### Telefon



### 3. Gesund kaufen

#### Lebensmittel und Verbrauchsgüter



#### Bewusst einkaufen

Wer beim Einkaufen bewusst auf Qualität und Herkunft achtet, tut sich selbst etwas Gutes und leistet dazu oft einen Beitrag zum Umweltschutz. Geplantes Einkaufen mit Hilfe eines Einkaufszettels spart Zeit und Geld, denn Sie kaufen in der Regel nur das, was Sie wirklich brauchen.

#### Die besten Tipps zum Einkaufen und Genießen

- Wer einmal hohe Lebensmittelqualität genossen hat, wird in Zukunft mehr Geld für gute Qualität ausgeben wollen, aber auch müssen.
- Gönnen Sie sich ausgewogene Mahlzeiten in Ruhe.
- Leider haben immer mehr Erwachsene und Kinder Übergewicht. Der Fettkonsum ist mit etwa 132 g/Tag rund zweimal und der Eiweißkonsum mit 106 g/Tag gut ein Drittel zu hoch. Mehr als die Hälfte stammt dabei aus tierischen Quellen. Sie können Ihr Idealgewicht besser halten sowie die Gefahr von Herz- und Kreislauferkrankungen verringern, wenn Sie Ihren Fettkonsum reduzieren. Zuviel Eiweiß belastet darüber hinaus den Stoffwechsel.
- Wenn Sie also viel frisches Obst und Gemüse sowie regelmäßig Vollkornprodukte essen, halten Sie sich fit. Vitamine, die mit frischem Obst und Gemüse aufgenommen werden – z.B. durch Fruchtsäfte – sind wesentlich wirksamer als Vitamintabletten.
- Die einzige häufige Mangelkrankung in Bayern ist der Kropf, der auf Jodmangel zurückzuführen ist. Kaufen Sie deshalb jodiertes Speisesalz. Schwangere und Kinder sollten wegen des besonders hohen Bedarfs den Arzt befragen.
- Fertigprodukte enthalten meistens Zusatzstoffe. Wenn Sie selber kochen, wissen Sie genau, was in Ihrem Essen drin ist.

#### Bewusst kaufen und kochen

- Achten Sie daher beim Einkauf verpackter Waren immer auf die Angaben über die Zusatzstoffe. So schützen Sie sich vor manch unliebsamen „Beigaben“. Lebensmittelzusatzstoffen werden sogenannte „E“-Nummern für Europa oder auch für Essbar (Edible) zugeteilt. Die Stoffe werden in Zusatzstoff-

klassen unterteilt. Eine Liste der E-Nummern gibt es bei der Verbraucherzentrale oder im Internet ([www.messestadt-riem.com](http://www.messestadt-riem.com)).

Im Folgenden finden Sie die Auflistung der Zusatzstoffklassen mit je einem Beispiel:

Zusatzstoffklasse	Beispiel	
Antioxidationsmittel	E 270	Milchsäure
Backtriebmittel	E 450	Diphosphate: Natrium-, Kalium- und Calciumsalze
Emulgatoren	E 322	Lecithin
Farbstoffe	E 162	Beetenrot, Betanin
Festigungsmittel	E 325	Natriumlactat
Feuchthaltemittel	E 420	Sorbit
Füllstoffe	E 1200	Polydextrose
Gelier- und Verdickungsmittel	E 406	Agar-Agar
Geschmacksverstärker	E 621	Mononatriumglutamat
Konservierungsstoffe	E 210	Benzoessäure
Mehlbehandlungsmittel	E 300	Ascorbinsäure (Vitamin C)
Modifizierte Stärken	E 1404	Oxidierete Stärke
Phosphate	E 338	Orthophosphorsäure
Säuerungsmittel	E 260	Essigsäure
Säureregulatoren	E 501	Pottasche
Schaummittel	E 900	Dimethylpolysiloxan
Schmelzsalze	E 325	Natriumlactat
Stabilisatoren	E 220	Schwefeldioxid
Süßungsmittel	E 954	Saccharin
Trägerstoffe	E 558	Bentonit
Treibgase	E 942	Sauerstoff
Trennmittel	E 553b	Talkum
Überzugsmittel	E 901	Bienenwachs weiß und gelb

- Wenn Sie sich Vorräte anlegen (durch Einfrieren oder Einwecken), können Sie die regionale Saisonware nutzen und das ganze Jahr über einheimisches Obst und Gemüse genießen.







### 3. Gesund kaufen



Abb. 7  
TransFair-Siegel



- Der Einkauf von TransFair-Produkten unterstützt die Kleinbauern in den Erzeugerländern durch gerechte Preise.
- Leitungswasser hat grundsätzlich Trinkwasserqualität. Pur oder mit Kohlensäure und leckeren Zutaten versetzt, erhalten Sie so Erfrischungsgetränke ganz nach Ihrem Geschmack. Trinkwassersprudler und Zubehör gibt es im Handel und im Kundencenter der Stadtwerke München.

#### Öko-Logisch

- Wer ökologischen Anbau unterstützen will, kann gezielt nach ökologisch angebauten Produkten fragen – am besten aus der Region. Kontrolliert ökologischer Anbau verzichtet auf chemische Dünger und Pflanzenschutzmittel sowie Hormone in der Tierzucht. Diese Produkte sind ihren Preis wert, weil bei ihrer Herstellung sehr sorgsam vorgegangen wird.
- Die Kennzeichnung durch eine Öko-Kontrollstelle der Europäischen Union sagt Ihnen, wann Sie es mit ökologischen Produkten zu tun haben.  
Ein Beispiel: **DE-007-Öko-Kontrollstelle**



Abb. 8  
Bayerisches Gütesiegel für ökologische Produkte

- Das Siegel „Öko-Qualität, garantiert aus Bayern“ wurde 1996 eingeführt und seitdem von 46 Unternehmen der bayerischen Ernährungswirtschaft genutzt. Dieses Siegel garantiert, dass die damit gekennzeichneten Produkte aus Bayern und aus kontrolliert ökologischem Anbau stammen. Unter diesem Siegel gibt es Backwaren, Fleisch- und Wurstwaren, Bier, Säfte, Milcherzeugnisse, Nudeln u.v.a.m.
- Darüber hinaus gibt es weitere Öko-Labels von den Verbänden des ökologischen Landbaus. Eine Übersicht bekommen Sie bei der Arbeitsgemeinschaft für ökologischen Landbau e.V. (AGÖL) oder der Bayerischen Hausfrauenvereinigung.

Abb. 9  
Mitgliedsverbände  
AGÖL



- Gehen Sie auf Wochen- und Bauernmärkte. Geringerer Energieverbrauch durch kurze Transportwege, Frische und das ortsspezifische Produktangebot sprechen für sich.
- Ganz in Ihrer Nähe gibt es die sogenannten Grüngürtel-Bauern, die im Sinne einer zukunftsfähigen Landwirtschaft von der Stadt München gefördert werden. Das Planungsreferat hält eine Liste aller Grüngürtel-Bauern bereit.
- Die Gemüse-Abokiste ist ihr Geld wert. Sie bekommen jede Woche automatisch frische Lebensmittel – direkt an die Tür geliefert. Die Auswahl bestimmen Sie selbst.
- Sie können die Gefahr von Allergien reduzieren, wenn Sie möglichst selten Kosmetika benutzen und darauf achten, dass sie nicht zu viele Inhaltsstoffe enthalten.



Weniger ist mehr

#### Wo gibt es was?

- Pils, Josef und Irene;  
Münchner Krautgärten; Johanneskirchener Str. 157;  
81929 München-Johanneskirchen; Tel.: 089/95 61 89
- Wiesheu, Martin;  
Grüngürtelkartoffel, Bullenfleisch, Vertragsnaturschutz;  
Am Schwarzfeld 16; 81929 München-Johanneskirchen;  
Tel.: 089/95 39 90
- Städtisches Gut Riem, Herr Bauschmid,  
Münchner Krautgärten; Isarlandstr. 1, 81829 München;  
Tel.: 089/32 46 86-13

Grüngürtel-  
Bauern

#### Wer hilft mir weiter?

	Telefon
- Arbeitsgemeinschaft ökologischer Landbau e.V.	06155/20 81
- Bayerische Hausfrauenvereinigung des KDFB e.V.	089/59 62 78
- Bayerische Landesanstalt für Ernährung	089/17 80 00
- Bayerischer Bauernverband	089/55 87 30
- Bundesverband der Naturkost-Fachgeschäfte	02233/963 38 22
- Fairkauf - Eine Welt Laden	089/48 49 93
- Grüngürtel-Bauern, Planungsreferat	089/233-261 46
- Regionaler Einkaufsführer (BLV-Verlagsgesellschaft)	089/127 05-228
- Staatliche Beratung für Ernährung und Hauswirtschaft	089/41 80 08-0
- Umweltladen, Referat für Gesundheit und Umwelt	089/233-266 66
- Verbraucherzentrale Bayern e.V.	089/53 98 70



## 4. Stopp mit ex und hopp

Abfall vermeiden, verringern und trennen



**Wer seinen Abfall verringert und trennt, hilft nicht nur unserer Umwelt, sondern spart auch Geld.**

Wenn Sie weniger Müll produzieren, kommen Sie mit kleineren Tonnen bzw. längeren Leerungszyklen aus. Und das spart Müllgebühren. Das Abfallkonzept der Landeshauptstadt München will Müll vermeiden und Müll trennen. Deshalb fördert die Stadt abfallvermeidendes Verhalten durch direkte Zuschüsse, z.B. für die Verwendung von Stoffwindeln und den Einsatz von Kompostierern.

Die besten Tipps, um Müll zu vermeiden und zu trennen

**Kaufen Sie erst gar keinen Müll.**

- Wenn Sie Produkte in Mehrweg- oder Nachfüllpackungen kaufen, z.B. Pfandflaschen oder Nachfüllpackungen bei Dusch- und Reinigungsmitteln, verringern Sie den Verbrauch wertvoller Rohstoffe. Verbundmaterialien lassen sich nur schwer oder gar nicht recyceln. Kleinteile, wie z.B. Schreib- und Kurzwaren kann man auch ohne Umverpackung kaufen.
- Wenn Sie selbst Lebensmittelbehälter mitbringen, z.B. Kunststoffdosen, Taschen, Körbe und Eierschachteln, reduzieren Sie bereits beim Einkauf Verpackungsmüll.



- Einwegprodukte wie z.B. Batterien kommen Ihnen mit der Zeit teurer zu stehen als wiederverwendbare Produkte wie z.B. Akkus.
- Tipps für den umweltfreundlichen Schulranzen und eine Einkaufs-Checkliste nennt das Amt für Abfallwirtschaft in der Broschüre „Pack die Umwelt in die Tasche“, erhältlich im Info-Center. Zu diesem Thema gibt es auch eine Broschüre vom Evang.-Luth. Landeskirchenamt.

**Besser reparieren und tauschen als wegwerfen**

- Die Reparatur kaputter Geräte erspart Ihnen auf Dauer Kosten. In der Broschüre „Reparaturführer für München und Umland“ vom Amt für Abfallwirtschaft finden Sie dazu Adressen.

- Flohmärkte und Tauschbörsen bieten eine kostengünstige Möglichkeit, Sachen zu kaufen bzw. zu tauschen. Im „Secondhand-Führer“ finden Sie Adressen und Tipps, wo Sie Dinge aus zweiter Hand erwerben können. Das Amt für Abfallwirtschaft stellt Ihnen dieses Heft kostenlos zur Verfügung.



Abb. 11  
Secondhand-Führer

- Haben Sie funktionsfähige Geräte, die Sie nicht mehr benötigen? Inserieren Sie in einer Zeitung oder lassen Sie diese doch von Gebrauchtwarenhäusern kostenlos abholen. Die Adressen dafür finden Sie im Secondhand-Führer.

- Das Haus der Eigenarbeit (HEI) berät Sie gerne, wenn Sie Dinge in Ihrer Wohnung und deren Umfeld selbst wieder instandsetzen wollen.

- Kaputte Geräte, die Sie nicht mehr brauchen, können Sie im Wertstoffhof abgeben. Das Amt für Abfallwirtschaft lässt Wertstoffe recyceln oder gibt die Altgeräte an soziale Einrichtungen weiter. Dort werden die Geräte unter fachlicher Aufsicht repariert oder nach Wertstoffen zerlegt.

- Leihen und mieten Sie Produkte z.B. Maschinen, Autos, wenn Sie diese nur selten benutzen. Dadurch sparen Sie Geld und müssen diese auch nicht entsorgen. Das Verzeichnis „Das Leihlexikon“ und die Leih-Hotline helfen Ihnen dabei.

**Leihen statt kaufen**

- Im Münchner Tauschnetz „LETS“ können Sie Ihre Fähigkeiten, Begabungen und Sachen „ausleihen“ und bekommen dafür von den anderen Mitgliedern, was diese anzubieten haben. So können Sie sich z.B. eine Bohrmaschine ausleihen – im Gegenzug zu einem Rasenmäher.

- Durch das Kompostieren Ihrer Küchen- und Pflanzenabfälle erhalten Sie wertvollen Kompost. Das Amt für Abfallwirtschaft hat eine Broschüre über richtiges Kompostieren aufgelegt und fördert den Kauf von Kompostern. Auch in der Messestadt Riem gibt es einen Kompost-Service, der sich bei Bedarf um Ihren Komposthaufen kümmert. Dies ist vor allem für Gemeinschaftswohnanlagen sinnvoll. Fertigkompost wird an die BewohnerInnen verteilt.

**Von der Küche in den Garten**

- Gehäckselte Äste von Bäumen und Sträuchern können Sie – soweit bereits abgelagert oder kompostiert – gut als Mulchmaterial verwenden. So sparen Sie sich häufiges Jäten.

Abb. 10  
Abfallarmer bzw. abfallreicher Einkauf



## 4. Stopp mit ex und hopp



Falls Sie sich keinen Häcksler kaufen wollen, kommt der mobile Häckseldienst zu Ihnen. Die Broschüre des Amtes für Abfallwirtschaft „Der Münchner Häckseldienst“ gibt Ihnen weitere Tipps und Informationen.

### Spül' mit dem Mobil

– Wenn Sie ein Fest in Ihrem Verein, im Kindergarten, etc. feiern, versorgt Sie das Spülmobil mit sauberem Mehrweggeschirr: Spülen mit dem Komfort kommerzieller Geschirrspülmaschinen, dem Luxus von Porzellangeschirr und dabei ohne Abfall. Infos gibt es beim Info-Center des Amtes für Abfallwirtschaft.

– Durch kompostierbares Geschirr aus Stärke vermeiden Sie – im Gegensatz zu Wegwerfgeschirr aus Kunststoff – einen Haufen Abfall und Sie haben obendrein noch einen tollen Party-Gag. Die Staatliche Beratung für Ernährung und Hauswirtschaft hält dazu eine Adressenliste bereit.

### Der Stoff aus dem die Windeln sind

– Wenn Sie Ihr Kind in Stoffwindeln wickeln, tut das der Haut Ihres Kindes gut, und Sie produzieren weniger Müll. Das Amt für Abfallwirtschaft hält dazu eine Broschüre bereit, in der Sie sich auch über einen Zuschuss der Stadt München informieren können.

### Richtig trennen, leicht gemacht

– Nur eine richtige Mülltrennung nützt auch wirklich. Das 3-Tonnen-System (Braune Bio-Tonne, Blaue Papier-Tonne und Graue Restmülltonne) sowie Sammelbehälter für Wertstoffe stehen Ihnen wohnungsnah zur Verfügung. Außerdem nehmen drei städtische Wertstoffhöfe in der näheren Umgebung weitere Wertstoffe und Sperrmüll an.

– „Müll von A bis Z“, herausgegeben vom Amt für Abfallwirtschaft, ist ein Lexikon mit praktischen Tipps zum umweltgerechten Umgang mit Abfällen. In diesem Lexikon können Sie nachschlagen, welche Abfälle sich wieder verwerten lassen, wo Sie die Materialien hinbringen können, was sich zum Kompostieren eignet oder was zum Problemabfall gehört. Das Lexikon können Sie beim Amt für Abfallwirtschaft kostenlos bestellen, und es liegt für Sie im InfoTreff bereit. Dort sind auch Sprechstunden mit ehrenamtlichen AbfallberaterInnen der Stadt München geplant.

Abb. 12  
Lexikon „Müll von A bis Z“



– Problemüll wird vom Giftmobil einmal im Monat abgeholt. Sie können ihn aber auch am Wertstoffhof abgeben. Das Info-Center für Abfallwirtschaft informiert Sie über die aktuellen Abfuhrtermine des Giftmobils und über die Öffnungszeiten der Problemüllannahmestelle.

– Sperrmüll oder nicht mehr gebrauchte Großgeräte wie Kühlschränke, Fernseher usw. holt die Münchener Müllabfuhr bei Ihnen ab. Sie können den Sperrmüll selbst bereitstellen oder ihn aus der Wohnung holen lassen. Dazu brauchen Sie eine Bestellkarte/Abholkarte, die Sie beim Amt für Abfallwirtschaft anfordern können.

## Wohin mit dem ganzen Müll?

### Wertstoffhöfe

- Mauersegler Straße 9, Tel.: 089/43 08 87 00
- Savitsstraße 79, Tel.: 089/95 92 88 80
- Truderinger Straße 2a, Tel.: 089/41 90 20 26

### Flohmärkte

- Flohmarkt Riem; Neues Messegelände, Einfahrt Tor 9 und 10; 81823 München; Tel.: 089/950 39 60; Sa. 6.00 – 16.00 Uhr
- Flohmarkt Daglfing; Trabrennbahn, 81929 München; Fr. 10.00 – 17.00; Sa. 8.00 – 17.00 Uhr

### Giftmobil

- Graf-Lehndorf-Straße, Riem (Höhe Rennbahn)

Abb. 13  
Wertstoffhöfe, Flohmärkte und Giftmobil



## Wer hilft mir weiter?

	Telefon
– Amt für Abfallwirtschaft, Info-Center	089/233-31 200
– Evang.-Luth. Landeskirchenamt, Umweltreferat	089/54 82 19 11
– Haus der Eigenarbeit (HEI)	089/448 06 23
– InfoTreff	089/95 42 04 75
– Kurz und Fündig	089/32 36 31-0
– Leih Hotline	0800/534 44 68
– Leih-Lexikon (Mec-Verlag)	089/98 10 50 45
– LETS, Tauschnetz	089/54 07 56 84
– Staatliche Beratung für Ernährung und Hauswirtschaft	089/41 80 08-0
– Umweltladen, Referat für Gesundheit und Umwelt	089/233-266 66



## 5. Die Umwelt beginnt zu Hause

### Raumklima, Renovieren und Erneuern, Reinigen und Pflegen

**Mittlerweile verbringen wir 70 bis 90 Prozent unserer Zeit in Innenräumen!**

#### Verbrauchsprodukte

- Wasch-, Reinigungs-, Desinfektionsmittel
- Tabakrauch
- Insektenspray, u.a.



#### Einrichtungsgegenstände und Baumaterialien

- Möbel
- Mauerwerk
- Kunststoffe, z.B. Ortdammschäume
- Spanplatten
- Glaswolle
- Tapeten, Anstriche
- Holzschutzmittel
- Kleber, u.a.

Ein gesundes, ausgewogenes Raumklima ist daher eine entscheidende Voraussetzung für unser Wohlbefinden beim Wohnen, Arbeiten und Schlafen.

Werden bei der Einrichtung und Pflege giftige Substanzen verwendet, können diese noch jahrelang in die Raumluft „ausdünsten“. Ein gesundes Raumklima wird daher nicht zuletzt durch die in den Räumen verwendeten Materialien und Einrichtungsgegenstände bestimmt.

Viele Reinigungsmittel können nicht nur die Umwelt, sondern auch direkt Ihre Gesundheit schädigen. Für umweltfreundliche Pflege genügt bereits eine geringe Grundausstattung an Reinigungsmitteln. Regelmäßiges Lüften ist nötig, um überschüssige Feuchtigkeit, Kohlendioxid aus verbrauchter Atemluft sowie Geruchs- und Schadstoffe aus der Raumluft abzuführen.

Abb. 14  
Belastete Luft in Innenräumen

### Die besten Tipps zum Wohlfühlen

- Unversiegelte Holzoberflächen (z.B. Parkettböden, Wandverkleidungen, Möbel) wirken als Regulator für die Luftfeuchte. Diese Eigenschaft und die lebendige Oberfläche des Holzes bleiben nur bei der Anwendung natürlicher Farben, Lasuren und Bienenwachs erhalten. Parkettböden müssen nicht versiegelt, sondern können auch geölt und gewachst werden.
- Unbehandelte Massivholzmöbel geben zwar auch flüchtige Substanzen an die Raumluft ab, enthalten aber keine Schadstoffe, wie sie bei Verbundmaterialien (z.B. Spanplatten) eingesetzt werden.
- Wenn Sie im Außenbereich, z.B. bei Rankgerüsten, die geeigneten Holzarten wie z.B. Robinie, Eiche und Lärche konstruktiv richtig verbauen, können Sie auf chemische Holzschutzmittel verzichten. Diese sind nicht durchweg umweltverträglich und nicht unbedingt für Ihre Gesundheit risikofrei.

– Die Verwendung von Holz aus einheimischen Wäldern für Zäune, Mobiliar usw., unterstützt unsere Waldbauern und hilft, lange Transportwege – teilweise aus Übersee – zu vermeiden. Dies dient auch dem Schutz der tropischen Regenwälder und damit dem Klimaschutz. Die Stadt München geht hier mit gutem Beispiel voran und setzt auf städtischen Grundstücken kein Tropenholz ein.

– Teppichböden mit chemischen Zusatzstoffen (Kleber, Schaumrücken, Mottenschutzmittel) können organische Schadstoffe ausdünsten und belasten so die Raumluft.

– Achten Sie auf lösungsmittelfreie Produkte. Viele Farben, Lacke und Kleber enthalten gesundheitsschädliche Lösungsmittel, die über lange Zeiträume ausdünsten können. Falls sich eine Verwendung lösungsmittelhaltiger Produkte nicht vermeiden lässt, sollten Sie bei und nach der Anwendung besonders gut lüften und auf jeden Fall geeignete Atemschutzvorrichtungen tragen.

– Eine Hilfe bei der Auswahl von schadstoffarmen Lacken und Holzschutzmitteln bietet das Umweltzeichen des Umweltbundesamtes (Blauer Engel).

– Herkömmliche Möbelpflegemittel können umweltbelastende Substanzen enthalten. Verwenden Sie deshalb schadstoffarme oder -freie Pflegemittel auf der Grundlage natürlicher Stoffe.

– Wenn Sie in Innenräumen nicht rauchen, ersparen Sie sich und Ihren Mitmenschen die größte Quelle für Luftschadstoffe in Innenräumen: Tabakrauch enthält mehr als 3.000 verschiedene Chemikalien.

– Falls Sie in Ihrer Wohnung oder am Arbeitsplatz gesundheitliche Beschwerden haben oder einen Verdacht auf Innenraumgifte klären wollen, können Sie Messungen durchführen lassen. Auskunft erteilt Ihnen das Referat für Gesundheit und Umwelt.

### Giftfrei wohnen und arbeiten



Abb. 15  
Umweltzeichen des Umweltbundesamtes

### Natur als Material





# 5. Die Umwelt beginnt zu Hause



## Natürlich sauber

- Sie können viel Geld und Platz sparen, die Umwelt entlasten und dennoch alles sauber bekommen, wenn Sie nur folgende Grundausstattung an Putzmitteln verwenden:
  - Spülmittel flüssig fürs Handspülen, als Zusatz für die Fensterreinigung und für Arbeitsflächen.
  - Universalreiniger oder Schmierseife für Fußbodenbeläge und Schmutzbereiche zum Feuchtwischen.
  - Scheuermittel (möglichst flüssig) für Herde, Backöfen, Ausgüsse, Waschbecken und WC-Becken.
  - Essig, Zitronensäure etc. zum Entkalken.
  - Spiritus für Glasreinigung



Abb. 16  
So viele Putzmittel gibt es und so viele braucht man wirklich.

- Chemische Fleckenentferner können giftige, umwelt- und gesundheitsgefährdende Stoffe enthalten. Es gibt genug natürliche Mittel als Alternative, z.B. Gallseife. Die Bayerische Hausfrauenvereinigung hält eine Broschüre zur Behandlung von Flecken bereit.
- Rohrreiniger enthalten äußerst giftige, ätzende Verbindungen. Mit einer Spirale oder Saugglocke erreichen Sie meist die gleiche Wirkung.
- Desinfektionsmittel sind im Privathaushalt nicht nötig, es sei denn, es liegen besondere medizinische Gründe vor. In diesem Fall empfiehlt sich vielfach die Anwendung von hochprozentigem Alkohol oder Weingeist.

- Falls Sie zu wenig Zeit für Familie, Sport und Beruf haben, nutzen Sie doch das Angebot der HWF-Organisationen (Hauswirtschaftlicher Fachservice). Diese hochqualifizierten Dienstleister erledigen für Sie alle hauswirtschaftlichen Arbeiten rund um Haus und Garten. Sie sorgen für eine fachgerechte Pflege unter Schonung von Material, Umwelt und Gesundheit. Das kostet zwar Geld, entlastet Sie aber von der Arbeit.

- Staubsauger mit Feinfilter verhindern, dass der Feinstaub in der Wohnung verteilt wird. Bei Parkett und Fliesen und allen elastischen Bodenbelägen können Sie das Saugen einschränken, wenn Sie regelmäßig feucht wischen.
- Entstauben Sie regelmäßig die Heizkörper, damit diese nicht zu Staubschleudern werden.
- Zimmerpflanzen befeuchten die Raumluft und verbessern das Raumklima. Aber Vorsicht vor Schimmelbildung in der Erde! Im Schlafzimmer verzichten Sie lieber auf Pflanzen in Erde – Ihrer Gesundheit zuliebe.

## Gute Luft

- Besonders wichtig ist regelmäßiges und kurzes Lüften in Räumen, in denen gekocht, geduscht, gewaschen oder Wäsche aufgehängt wird. Wie Sie richtig lüften, erfahren Sie in Kapitel 1.

## Dem Schimmel keine Chance

- Wenn Sie im Haus einen gemeinsamen Wasorraum haben, nutzen Sie ihn. Sie erhalten sich dabei in der Wohnung wertvolle Fläche, verringern den Geräuschpegel und vermeiden eine zu hohe Luftfeuchtigkeit.

## Wer hilft mir weiter?

	<b>Telefon</b>
- Bayerische Hausfrauenvereinigung des KDFB e.V. _____	089/59 62 78
- Deutscher Hausfrauenbund e.V. _____	089/53 98 70
- Giftnotruf München _____	089/48 92 05 47
- HWF-Organisation (Hauswirtschaftl. Fachservice) _____	08752/81 07 78
- Staatliche Beratung für Ernährung und Hauswirtschaft _____	089/41 80 08-0
- Umweltmedizinische Beratung, Referat für Gesundheit und Umwelt _____	089/233-376 69
- Umweltladen, Referat für Gesundheit und Umwelt _____	089/233-26 666
- Verbraucherzentrale Bayern e.V. _____	089/539 87-24



## 6. Fahren Sie doch mal ohne Auto

Mobil bleiben und dabei die Umwelt schonen

**Auch ohne eigenes Auto kommt man weiter.**

Ein Auto in der Stadt kann zwar den persönlichen Alltag erleichtern, belastet jedoch die Luft mit Schadstoffen, macht Lärm und schafft gefährliche Situationen – vor allem für die nicht motorisierten VerkehrsteilnehmerInnen. Deshalb soll der Verkehr in der Messestadt Riem – soweit möglich – auf den öffentlichen Nahverkehr verlagert werden. Einkaufs- und Freizeitmöglichkeiten sind in diesem Stadtteil von überall aus gut zu Fuß und mit dem Rad erreichbar. Tempo-30-Zonen und ein autoreduziertes Wohnumfeld mindern das Unfallrisiko.



Abb. 17  
Verkehrsanbindung der Messestadt Riem

### Die besten Tipps zur Verkehrsvermeidung

**Fahren Sie mit dem MVV**

- In maximal 5 Minuten kommen Sie zu Fuß zur nächsten U-Bahn-Haltestelle und in 3 Minuten zur nächsten Bushaltestelle. Die U-Bahn fährt im 10-Minuten-Takt und bringt Sie in 20 Minuten in die Innenstadt.
- Lassen Sie sich Ihren persönlichen Fahrplan erstellen. Informationen erhalten Sie beim MVV oder übers Internet (Homepage ÖB III). Den MVV-Fahrplan gibt es auch auf CD-ROM.

**Fahrrad – schnell und attraktiv**

- Auf bis zu 7 km langen Strecken ist das Fahrrad im Innenstadtbereich schneller als jedes andere Verkehrsmittel. In der Messestadt Riem gibt es ein attraktives Fuß- und Radwegenetz, mit dem Sie z.B. vom Stadtplatz Messestadt Riem durch den Landschaftspark schnell nach Trudering zum Einkaufen fahren können.



- Indem Sie die Bike&Ride-Stellplätze nutzen, kommen Sie mit dem Rad rasch und bequem in die Arbeit – ohne Staus und ohne Parkplatzsuche. Außerhalb der Stoßzeiten (Mo.–Fr. von 6.00–9.00 und 15.00–18.00 Uhr) kann man das Rad in der U- und S-Bahn mitnehmen.
- An vielen Bahnhöfen und Telefonzellen gibt es Leihfahrräder.
- Fahrrad-Aktionswochen werden von verschiedenen Anbietern durchgeführt (ADFC, DGB, AOK, etc.). Sie geben Tipps und verlosen Preise für fahrradfreundliches Verhalten.
- Den Münchner Radstadtplan bekommen Sie im Umweltladen vom Referat für Gesundheit und Umwelt.
- Gemeinsam ein Auto nutzen (Car-Sharing) ist praktisch und schont Umwelt und Geldbeutel: Eine STATAUTO-Station existiert bereits in der Caroline-Herschel-Str. 14. Sie kümmert sich um Wartung, Pflege und Reparatur der Fahrzeuge.
  - Sie zahlen eine Kaution und Kilometergeld.
  - Sie können wählen vom Kleinwagen bis zum Transporter.
- Regen Sie in Ihrem Betrieb doch ein Mobilitätsmanagement an, z.B. mit Job-Tickets, Weg- und Fahrgemeinschaften.
- Suchen Sie keinen Stellplatz in den Straßen des Wohngebiets, sondern parken Sie in der Tiefgarage.
- Achten Sie beim Autokauf auf niedrigen Benzinverbrauch. Auch Zubehör wie Leichtlaufreifen, Start-Stop-Automatik und Tempomat helfen, den Benzinverbrauch zu verringern. Informieren Sie sich z.B. beim ADAC über Kurse zum Thema „Umweltfreundliches Autofahren“.

Abb. 18 Münchner Radstadtplan



**Teilen Sie sich eins**

**Umweltfreundlich Auto fahren**

### Wer hilft mir weiter?

- |  | <b>Telefon</b>  |
|--|-----------------|
| – Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC) _____          | 089/76 76-0     |
| – Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club (ADFC) _____            | 089/77 34 29    |
| – CALL-A-BIKE Leihfahrräder (kostenloser Service) _____      | 0800/522 55 22  |
| – MVV-Infotelefon _____                                      | 089/41 42 43 44 |
| – Polizeiinspektion 24 Trudering _____                       | 089/63 00 60    |
| – STATAUTO Messestadt-Riem _____                             | 089/43 65 09 11 |
| – Taxi-Stand Riem _____                                      | 089/90 72 91    |
| – Verkehrsclub Deutschland e.V. (VCD)/Wohnen ohne Auto _____ | 089/201 18 98   |



## 7. Feierabend, Wochenende

So haben Sie mehr von Ihrer Freizeit!



**Leben – das ist mehr als nur Wohnen und Arbeiten.**

Auch für Freizeit und Erholung muss genug Raum bleiben. Nur wer sich regelmäßig erholt, bleibt körperlich und seelisch gesund. Für StadtbewohnerInnen sind Grün- und Freiflächen möglichst nah an Wohnungen und Arbeitsstätten wichtig. Große Parkanlagen wie der Landschaftspark Riem sind auch für die Bevölkerung der weiteren Umgebung ein lohnendes Ziel. Hier kann man Ruhe und Natur erfahren, aber auch spielen und Sport treiben.

### Die besten Tipps zum Erholen

- Der „Münchener Grüngürtel“ umgibt die gesamte Stadt. Seine Badeseen, Wälder, Wiesen und Felder laden zum Erholen ein. Von der Messestadt aus haben Sie direkten Anschluss an den Eglfinger und Truderinger Wald.
- Reiterhöfe und Reitwege gibt es vor allem im Münchener Osten. Verschiedene Anbieter führen Reitkurse durch.
- Die Parks in München sind ideale Erholungsgelände – ob zum Schlendern, Bootfahren, Sonnenbaden oder Picknicken. Sie haben die Auswahl z.B. zwischen dem Englischen Garten, dem Olympiapark, dem Schloßpark Nymphenburg oder dem Ostpark.
- Was Sie in der Umgebung unternehmen können, sehen Sie auf der gegenüberliegenden Karte, oder Sie informieren sich mit dem Freizeitführer „Radeln und Wandern mit dem MVV“.
- Der Landschaftspark im Süden der Messestadt Riem wird zur Bundesgartenschau 2005 fertiggestellt sein. Darin liegt ein großer Badesee. Ab 2002 können Sie den Rodelhügel benutzen, der größtenteils aus dem Abbruchmaterial des alten Flughafengeländes und der alten Messe auf der Theresienhöhe besteht. Da der Landschaftspark erst im Entstehen ist, können Sie hier miterleben, wie Ihr Park wächst. Interessant ist es deshalb zu erleben, wie die vorhandenen Flächen zu blütenreichen Wiesen mit verschiedenartigen Wäldchen entwickelt werden.
- Im Süden der Messestadt Riem – direkt am Landschaftspark – liegt die „Promenade“. Auf dieser zentralen Achse kann man flanieren, Inline-Skaten, Leute treffen oder sitzen und lesen.

**Erholen in der näheren Umgebung**

**Der Park vor Ihrer Haustür**



Abb. 19  
Erholung in der näheren Umgebung

- S-Bahn-Haltestelle
- Radweg
- Hallenbad
- Freibad, Bademöglichkeit
- Golfplatz
- Stadtbibliothek
- Kirche

**Das eigene Umfeld gestalten**

- Die MitarbeiterInnen von „MessestadtRiem:Dialog“ geben allen BewohnerInnen der Messestadt Riem Auskünfte über den neuen Stadtteil und nehmen Ihre Anregungen auf. Sie wollen Eigenaktivitäten der BewohnerInnen unterstützen und stadtteilbezogene Projekte anregen. Kurz, sie helfen Ihnen, sich in Ihrem neuen Stadtteil zu Hause zu fühlen.
- Auf den sogenannten weißen Flächen in den Wohnquartieren können Sie Ihre eigenen Vorstellungen gemeinsam mit Ihren NachbarInnen verwirklichen. Ob Sie noch einen Spielplatz wollen oder eine Boule-Bahn, ein Gartenschach oder einfach nur ein schattiges Laubenplätzchen: Hier haben Sie die Möglichkeit, dies in die Tat umzusetzen. Die Grünwerkstatt wird bei der Planungsentscheidung behilflich sein.
- Die Grünwerkstatt bietet eine Plattform für alle Themen rund ums Grün. Das Baureferat, Hauptabteilung Gartenbau, wird flexibel auf Ihre Wünsche und Anregungen eingehen. Dabei ist ein Themenkreis von der Fachberatung bis zur Kunst in der Landschaft denkbar. Planungsworkshops werden ebenso dazugehören wie Angebote für Kinder und Jugendliche. Das Besondere: Die Inhalte bestimmen Sie selbst.
- Sie haben keinen Garten, möchten aber dennoch richtig „garteln“? Pachten Sie sich einen Garten! Informationen erhalten Sie beim Kleingartenverband München. Auch ein



## 7. Feierabend, Wochenende



„Gemüse-Garten“ auf Zeit ist im Projekt „Münchner Krautgärten“ möglich. Informationen erteilt das Planungsreferat.

### Spielerisch die Zukunft gestalten

– Das Stadtjugendamt bietet mit der Kinder- und Jugendeinrichtung Quax (Echo e.V.) ein buntes Spiel- und Kulturprogramm für die Kinder und Jugendlichen der Messestadt Riem. Bis die Kinder- und Jugendfreizeitstätte mit dem dazugehörigen Café sowie dem Abenteuerspielplatz fertig ist, dient der Programmcontainer als Anlaufstelle. Das Spielmobil ist im Stadtteil und in den angrenzenden Gebieten unterwegs.

– „Spiellandschaft Stadt e.V.“ bietet einen Kinderinformationsdienst und informiert z.B. über Spielplatzpatenschaften.

### Kreativ erholen

– Im Stadtteil können Sie sich bei der Stadtbücherei Waldtrudering mit Lesestoff eindecken. Darüber hinaus kommt auch der Münchner Bücherbus. Jeweils montags zwischen 17.00 Uhr und 19.00 Uhr können Sie das Angebot nutzen.

– Von vielen Organisationen, wie z.B. der Volkshochschule, werden in der Messestadt Riem Kurse für Kinder und Erwachsene angeboten. Die Termine finden Sie im Internet.

– Mit „kunstprojekte\_riem“ verwirklicht die Stadt München in der Messestadt Riem ein neues Modell für Kunst am Bau und im öffentlichen Raum. KünstlerInnen werden eingeladen, Kunst speziell für den entstehenden Stadtteil und seine BewohnerInnen zu schaffen.

– „STATTREISEN MÜNCHEN e.V.“ hat sich zum Ziel gesetzt, MünchnerInnen, „Zuagroasten“ und BesucherInnen neue Möglichkeiten zu bieten, etwas über Geschichte, Alltagsleben und aktuelles Stadtgeschehen zu erfahren und miteinander ins Gespräch zu kommen.

– Eine Reihe von sozialen Einrichtungen will Sie dabei unterstützen, im neuen Stadtteil Kontakte zu knüpfen und sich zu engagieren: Wohnertreff, Familienzentrum, Kirchen, Kinder- und Jugendfreizeitstätte.

– „Tatendrang München“ ist eine zentrale Informations- und Vermittlungsstelle für freiwillige soziale Mitarbeit. Der Verein berät und informiert über verschiedene Einsatzmöglichkeiten in mehr als 200 Organisationen, Verbänden und Initiativen.

– Das Projekt „Reksam“ will dazu beitragen, das Angebot sozialer Dienstleistungen zu verbessern. Dadurch können Sie verschiedene soziale Leistungen von Stadt und Wohlfahrtsverbänden in Ihrer Region besser nutzen. Entscheidungen vor Ort verhelpen zu einer schnelleren Lösung Ihrer Probleme.

### Wo gibt es was?



Abb.21  
Freizeiteinrichtungen in der Messestadt Riem

### Wer hilft mir weiter?

	Telefon
– Wohnertreff, im Galeriahaus Messestadt Riem	089/94 53 98 42
– Evangelische Kirche Feldkirchen	089/903 21 34
– Familienzentrum im Wohnertreff	089/40 90 60 74
– Grünwerkstatt (Baureferat, Hauptabteilung Gartenbau)	089/233-603 41
– Katholischer Pfarrer	089/42 15 85
– Kleingartenverband	089/570 27 85
– Krautgärten, Referat für Stadtplanung und Bauordnung	089/233-26 146
– Kulturreferat Landeshauptstadt München	089/233-22 841
– kunstprojekte_riem	089/94 37 98 49
– MessestadtRiem:Dialog	089/95 42 04 75
– Münchner Bücherbus	089/48 09 82 30
– Reksam	089/430 36 96
– Spiellandschaft Stadt e.V.	089/18 33 35
– Stadtbücherei Waldtrudering	089/430 63 72
– Stattdreisen e.V.	089/54 40 42 30
– Tatendrang München	089/290 44 65
– Volkshochschule Messestadt	089/95 92 75 93
– Zukunftswerkstatt Quax (Echo e.V.)	08136/22 98 89



Abb.20  
kunstprojekte\_riem,  
stadtmarken

### Miteinander leben



# Wichtige Adressen

Name	Adresse	Telefon und Fax
Bayerische Landesanstalt für Ernährung	Menzinger Str. 54 80638 München	T 089/17 80 00 F 089/17 80 03 13
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz	Kardinal-Döpfner-Str. 4 80333 München	T 089/21 65-0 F 089/21 65 29 71
Bayerisches Staatsministerium für Landesentwicklung und Umweltfragen	Rosenkavalierplatz 2 81925 München	T 089/92 14 23 53 F 089/92 14 22 66
Bayerisches Staatsministerium für Landwirtschaft und Forsten	Ludwigstr. 2 80539 München	T 089/21 82-0 F 089/21 82-26 77
Evangelisch-Lutherisches Landeskirchenamt, Umweltreferat	Postfach 200751 80007 München	T 089/54 82 19 11 F 089/54 82 19 20
Evangelische Kirche	Bahnhofstr. 4 85622 Feldkirchen	T 089/903 21 34 F 089/904 46 86
MessestadtRiem:Dialog InfoTreff	Lehrer-Wirth-Str. WA7 81829 München	T 089/95 42 04 75 F 089/244 34 63 76
Katholische Kuratie St. Florian	Lehrer-Götz-Weg 21 81825 München	T 089/42 15 87 F 089/427 11 31
kunstprojekte_riem	Paul-Henri-Spaak-Str. 5 81825 München	T 089/94 37 98 49 F 089/94 37 98 45
MVV Münchner Verkehrs- und Tarifverbund GmbH	Thierschstr. 2 80538 München	T 089/210 33-0 F 089/210 33-282
Staatliche Beratung für Ernährung und Hauswirtschaft	Berg-am-Laim-Str. 38 81673 München	T 089/41 80 08-0 F 089/41 80 08 39
Stadtwerke München Service-Center	Kapellenweg 4-6 80287 München	T 0180/279 67 96 F 0180/279 63 29
SWM-MVV-Kundencenter	Marienplatz, Untergeschoss 80331 München	T 089/21 91 35 21 26
Volkshochschule München Ost	Quiddestr. 4 81735 München	T 089/678 90 94

## Landeshauptstadt München

Internetangebot ÖB III	www.messestadt-riem.com	
Amt für Abfallwirtschaft	Georg-Brauchle-Ring 29 80992 München	T 089/233-312 00 F 089/233-310 14
Häckseldienste (Ansageband)	T 089/233-312 22	
Wertstoffhöfe (Ansageband)	T 089/233-31 220	
Baureferat Gartenbau	Friedenstr. 40 81660 München	T 089/233-603 56 F 089/233-603 45
Kulturreferat	Burgstr. 4 80331 München	T 089/233-228 41 F 089/233-286 45
Stadtbücherei Waldtrudering	Wasserburger Landstr. 205 81827 München	T 089/430 63 72 F 089/439 46 04
Agenda-Büro	Implerstraße 9 81371 München	T 089/233-285 46 F 089/233-203 47
Umweltmedizinische Beratung	Dachauer Straße 90 80335 München	T 089/233-377 61
Umweltladen	Rindermarkt 10 80331 München	T 089/233-266 66
Planungsreferat Projektgruppe Messestadt Riem	St.-Jakobs-Platz 12 80331 München	T 089/233-275 37 F 089/233-241 40
Plan Treff	Blumenstr. 31 80331 München	T 089/233-225 72 F 089/233-271 51
Sozialreferat	Orleansplatz 11 81667 München	T 089/233-218 51 F 089/233-278 77

# Quellen und Abbildungen

- Abb. 1 **Energieversorgung Messestadt Riem**  
Städtebaulicher Konzeptplan MRG, 2000  
„Provisorische Heizzentrale“: Beck-Enz-Yelin-Rothgang\*
- Abb. 2 **Richtig lüften**  
„Wohnen ohne Gifte?“  
Landeshauptstadt München – Umweltschutzreferat, 1996\*
- Abb. 3 **Energiespar- und Glühlampe im Kostenvergleich**  
Phillips\*
- Abb. 4 **EU-Label**  
Europäische Union
- Abb. 5 **Mulden-Rohrigolen-Versickerung**  
Zeichnung: I. Burkhardt, 2000; Foto: Intep GmbH, 2000
- Abb. 6 **Wasserverlust eines tropfenden Wasserhahns im Monat**  
„Wer den Tropfen nicht ehrt...“,  
Länderarbeitsgemeinschaft Wasser (LAWA)\*
- Abb. 7 **TransFair-Siegel**  
TransFair e.V.
- Abb. 8 **Bayerisches Gütesiegel für ökologische Produkte**  
Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft  
und Forsten
- Abb. 9 **Mitgliedsverbände AGÖL**  
Arbeitsgemeinschaft ökologischer Landbau e.V.
- Abb. 10 **Abfallarmer bzw. abfallreicher Einkauf**  
Liedtke + Kern, München, aus „Abfallarm leben und  
einkaufen“, Bayerisches Staatsministerium für Landes-  
entwicklung und Umweltfragen, 1997
- Abb. 11 **Secondhand-Führer**  
Landeshauptstadt München – Kommunalreferat –  
Amt für Abfallwirtschaft, 2000
- Abb. 12 **Lexikon „Müll von A bis Z“**  
Landeshauptstadt München – Kommunalreferat –  
Amt für Abfallwirtschaft, 1997
- Wertstoffhöfe, Flohmärkte und Giftmobil** Abb. 13  
Kartengrundlage: Topographische Karte 1:100 000,  
Blatt UK C 1 München und Umgebung;  
Wiedergabe mit Genehmigung des Bayerischen Landes-  
vermessungsamtes München, Nr. 1000/01, 2000\*
- Belastete Luft in Innenräumen** Abb. 14  
„Wohnen ohne Gifte?“,  
Landeshauptstadt München – Umweltschutzreferat, 1996\*
- Umweltzeichen des Umweltbundesamtes** Abb. 15  
Umweltbundesamt
- So viele Putzmittel gibt es und so viele braucht man wirklich** Abb. 16  
Foto 1: Bodo Mertoglu, 2000  
Foto 2: „Umweltschutz rund um die Küche“,  
Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten e.V. (aid Bonn), 1995
- Verkehrsanbindung der Messestadt Riem** Abb. 17  
Städtebaulicher Konzeptplan MRG, 2000\*
- Münchner Radstadtplan** Abb. 18  
Landeshauptstadt München – Umweltschutzreferat, 1996
- Erholung in der näheren Umgebung** Abb. 19  
Kartengrundlage: Topographische Karte 1:100 000,  
Blatt UK C 1 München und Umgebung;  
Wiedergabe mit Genehmigung des Bayerischen Landes-  
vermessungsamtes München, Nr. 1000/01, 2000\*
- kunstprojekte\_riem, stadtmarken** Abb. 20  
kunstprojekte\_riem, 2000
- Freizeiteinrichtungen in der Messestadt Riem** Abb. 21  
Städtebaulicher Konzeptplan MRG, 2000\*

Die mit \* gekennzeichneten Abbildungen wurden von der Arge Burkhardt überarbeitet