



Tipps für Sportmuffel im Winter

Auch in der kalten Jahreszeit sollten Sie sich fit halten. Wir stellen Freeletics vor und geben weitere Tipps. **Seite III**

Freitag,
9. Oktober 2015

HEUTE IM MAGAZIN



MEDIEN

Der 1000. „Tatort“ wird vom NDR kommen – und Maria Furtwängler (Foto) und Axel Milberg ermitteln darin gemeinsam. **Seite IX**

WOHNEN

Wisch und weg? So einfach ist das Putzen des Badezimmers nicht immer. Unsere Expertentipps auf: **Seite II**

GUT ZU WISSEN Müll vermeiden

Recycling ist zwar keine schlechte Sache, Müllvermeidung aber noch wichtiger. In Deutschland verursacht jeder deutlich mehr Müll als im EU-Durchschnitt: 617 Kilogramm Haushalts- und Verpackungsabfälle waren es 2013 pro Kopf nach den Daten des Statistischen Bundesamts, 136 Kilogramm mehr als im Schnitt der übrigen EU-Länder. Das Umweltbundesamt zeigt an drei Beispielen, wie sich das Müllaufkommen im Alltag auf einfache Weise verringern lässt:

Mehrweg statt Einweg: Beim Einkaufen sollten Verbraucher gezielt auf Produkte in Flaschen und anderen Gefäßen mit der Kennzeichnung „Mehrweg“ achten. Eine gute Orientierung bieten auch die Umweltzeichen „Blauer Engel“ und „Mehrweg - Für die Umwelt“. Wer Mehrwegflaschen und -gläser kauft, trägt dazu bei, dass weniger Abfall entsteht. Mehrwegflaschen können nach Angaben des Umweltbundesamtes bis zu 50-mal wiederbefüllt werden. Außerdem ist der Anteil regionaler Produkte in Mehrwegverpackungen größer, was ebenfalls gut für die Umwelt ist. Die Tatsache, dass Verpackungen pfandpflichtig sind, ist dagegen keine Garantie dafür, dass sie tatsächlich mehrfach genutzt werden. Viele Verbraucher denken fälschlicherweise, Pfand bedeute automatisch Mehrweg.

Einkaufstaschen mitnehmen: Plastiktüten vermüllen nicht nur oft die Landschaft oder Umgebung, das Plastik baut sich außerdem nur sehr langsam ab. Besser ist deshalb, einen Einkaufsbeutel aus Stoff mitzunehmen oder einen stabilen Einkaufskorb, in dem sich Obst und Gemüse unverpackt sicher transportieren lassen. Beim Bäcker empfiehlt sich zum Kauf von Brot und Brötchen ein sauberer und waschbarer Stoffbeutel. Und geht an einer Plastiktüte kein Weg vorbei, sollte sie zumindest mehrfach benutzt werden.

Akku statt Batterie: Akkus sind die bessere Alternative zu Batterien. Weil sie wieder aufgeladen werden können und nicht gleich entsorgt werden müssen, fällt durch ihren Einsatz eine Menge weniger Müll an. Wer ein neues Gerät wie eine Digitalkamera kauft, sollte darauf achten, dass es mit Akku funktioniert.



GRÜNE SEITE



Küchen- und Gartenabfälle werden gesammelt und kompostiert. Durch einen Zersetzungsprozess entsteht im Lauf der Zeit wertvoller Dünger.

Fotos: Imago, Andrea Warnecke/dpa, Rainer Jensen/dpa

Gärtnergold Kompost

Besonders im Herbst fallen viele Gartenabfälle an /
Durch Kompostieren entsteht Erde, das „Gold des Gärtners“ /
Dazu die wichtigsten Fragen und Antworten

Was brauche ich zum Kompostieren?

Sie brauchen einen Platz im Garten, der groß genug ist für drei Komposthaufen. In einem Behälter werden die Abfälle gesammelt, einen zweiten nutzen Sie, damit der erste Haufen reifen kann und einen dritten brauchen Sie zum Umschichten oder Umsetzen. Dafür sind Behälter aus Lattenrosten oder aus Metall geeignet, die Sie im Baumarkt bekommen.

Ist der Standort beliebig?

Nein, wählen Sie eine windgeschützte Stelle, möglichst im Halbschatten. Der Untergrund sollte eben und wasserdurchlässig sein, denn Staunässe verhindert die Luftzirkulation und die Einwanderung der Bodenlebewesen in den Kompost.

Was darf auf den Kompost?

Abfälle aus dem Garten: Pflanzenreste, Baum- und Strauchschnitt, trockenes Laub, welker Rasenschnitt – keine Massen, nur dünne Schichten – Nadeln und Moose. **Aus der Küche:** Tee- und Kaffee mit Filterpapier, zerkleinerte Eierschalen, Küchenpapier, Obst, Bio-Zitrusschalen, Kartoffelschalen, Gemüsereste. **Ungeeignet** sind gekochte Essensreste, Kohleasche, Fette und Öle. Tabu sind Katzenstreu wegen der Parasitenübertragung, Staubsaugerbeutel wegen der Schwermetallbelastung. Dass Zigarettenkippen, Metalle, Glas, Kunststoff, Batterien, Lacke, Farbstoffe, Medikamente, Chemikalien, Papierwindeln, Milch- und Saftpäckungen nicht auf den Kompost gehören, versteht sich von selbst.

Kann man auch Rasen und Laub kompostieren?

Laubabfälle sollten Sie am besten vor dem Sammeln am Boden mit dem Rasenmäher zerkleinern, sonst häckseln, damit das Laub zerkleinert wird, die Blätter im Komposter keine luftdichte Schicht ausbilden und die Bakterien eine möglichst große An-

griffsfläche haben. Auch hier gilt: Ein Teil Laub mit Häckselgut vermischen.

Frischer feuchter Rasenschnitt deckt den Kompost luftdicht ab, verhindert jeglichen Sauerstoffzutritt und führt zu raschem Schimmel und Fäulnis. Daher am besten nach dem Mähen den Rasenschnitt trocknen lassen und dann auf den Kompost geben. Auf jeden Fall Rasenschnitt nur im Wechsel mit Häckselgut schichtweise aufbringen.

Was passiert eigentlich beim Kompostieren?

Zwei bis drei Tage nach dem Aufbau des Komposthaufens werden Kleinlebewesen aktiv und setzen die Verrottung der Abfälle in Gang. An dem Abbau- und Umbauprozess sind eine Vielzahl verschiedener Organismen beteiligt: Bakterien, Algen, Pilze, Würmer und Asseln. Wichtig ist, dass der Kompost gleichmäßig feucht ist, denn Rotteprozesse ohne Wasser funktionieren nicht. Trockenes Material sollten Sie wässern. Test: Greifen Sie eine Handvoll Erde heraus und pressen Sie sie zusammen. Die Masse sollte die Feuchtigkeit eines nassen Schwamms haben.



Fertiger Kompost fühlt sich locker und krümelig an und duftet nach Waldboden.

Foto: Dirk Silz

Wie erkenne ich, dass der Kompost reif ist?

Die Umwandlung der Abfälle in wertvolle Komposterde ist nach zehn bis zwölf Monaten abgeschlossen. Wärme im Sommer beschleunigt den Ablauf, im Winter dauert die Rotte länger. Fertiger Kompost fühlt sich locker und krümelig und an duftet nach Waldboden. Beachten Sie: Damit die Nährstoffe nicht ausgewaschen werden, sollten Sie den fertigen Kompost nicht länger als drei Monate liegen lassen.

Kann ich alles mit Kompost düngen?

Ja, denn die Vollwertnahrung „schmeckt“ allen Pflanzen. Entscheidend ist, dass Sie den Kompost nicht untergraben, sondern nur oberflächlich auf die Beete aufbringen und leicht einarbeiten. Sie sollten mindestens einmal im Jahr eine ein Zentimeter starke Schicht auftragen. Auf Beeten, in denen stark zehrende Pflanzen wachsen und auf intensiv genutzten Flächen können Sie mit Kompost vor dem Anbau und nach der Ernte düngen. Bevor der Kompost aufgebracht wird, wird er durchgesiebt.

Dorothea Kurz-Kohnert

Wildkraut in die Mitte legen

Wenn Sie Wildkräuter – of auch Unkräuter genannt – auf den Kompost geben wollen, platzieren Sie diese möglichst in der Mitte des Haufens, da hier Temperatur am höchsten ist – sie erreicht dort bis zu 70 Grad Celsius – das heißt die Umsetzungs-geschwindigkeit ist hier am schnellsten. Die Hitze zerstört die Keimkraft der Samen. Vorbeugend sollten aber die Samen von besonders hartnäckigen Wildkräutern wie Vogelmie-re, Franzosenkraut, Wurzelreste von Quecke und Giersch besser in der Mülltonne landen.



Mehltau an Apfelbäumen

Mehltau befällt nur wenige Apfelsorten. Dazu zählen Jonathan, Jonagold, Weißer Klar und Alkmene. Die Saarländische Gartenakademie rät, diese Sorten nicht in den Hausgarten zu pflanzen. Der Pilzbefall bewirkt weniger Austrieb, Blätter und Blüten sowie deutlich kleinere Früchte. Sind Bäume befallen, sollten Hobbygärtner Zweige, die sich im Winter bis Frühjahr nicht wie gewöhnlich entwickelt haben, entfernen. Die Äste sind dünner und haben Schuppen auf den Knospen. An ihnen hat der Pilz überwintert. **Infos:** www.lwk-saarland.de

Faszinierendes Konzept

Der Niederländer Piet Oudolf ist bekannt für seine fantasievollen Kompositionen von Stauden und Gräsern. Die Verwendung der richtigen Staude am richtigen Standort – und dies oft in großer Zahl als Gruppe oder Band – machen seine Pflanzungen faszinierend. Stimmungsvolle Fotos und Original-Skizzen mit Pflanzentabellen geben Einblicke in seine ausgefeilten Konzepte.

Piet Oudolf/
Noël Kingsbury
Design trifft Natur
Ulmer, 280 Seiten,
49,90 Euro



Anzeige

„Der beste Ort, um Genüsse zu erleben, ist eine gut ausgestattete Küche.“

Stefan Schubert, Geschäftsführer, Schubert Küchen und Haushaltsgeräte



Lübeck persönlich ist eine Kooperation besonderer Geschäfte, die für hohe Qualität und kompetenten Service stehen.

AMARO, Kaffee, Schokolade, edle Brände, Glockengießerstr. 67 | Frisör Josupeit, Travemünder Allee 23 a | Gärtnerei Karl Lohff, Friedhofsallee 57 | Hannemann Fachgeschäft für Rasierer, Schneidwaren & Linkshandartikel, Wahnstr. 22 | Juwelier Mahlberg, Holstenstr. 37-41 | Meißner Mode, Hafenstr. 27-29 | Schuh Hoffmann, Huxstr. 39 | Schubert Küchen und Haushaltsgeräte, Schüsselbuden 2 | Silz & Silz, Fotografie, An der Untertrave 98 | SITZEN ... und mehr, ergonomische Möbel, Huxterdamm 2b

Lübeck
persönlich

www.luebeck-persoendlich.de