

# mlbinfo



mitgliedermagazin

**Wirtschaftsplan  
2012**

S. 3

**Balkonwettbewerb**

S. 4

**Termin Mitglieder-  
versammlung 2012**

S. 4

**Neues vom Verein  
„Freunde alter  
Menschen“**

S. 6

**Lebenselixier  
Wasser**

S. 8

## Liebe Mitglieder der mlb

Das Geschäftsmodell der Genossenschaften ist aktueller denn je. Es stellt kein, wie oftmals prognostiziert, „Auslaufmodell“ dar und hat auch nicht die frühere Bedeutung verloren. Genossenschaften sind heute eine moderne Wirtschaftsform mit einer hohen Leistungsfähigkeit und starkem sozialen Engagement.

Es ist daher zu begrüßen, dass die Vereinten Nationen das Jahr 2012 zum „Internationalen Jahr der Genossenschaften“ ausgerufen haben. Damit wird stärker auf die internationale Bedeutung von Genossenschaften, denen weltweit über 800 Millionen Mitglieder in über 100 Ländern angehören, aufmerksam gemacht. Nicht zu vergessen ist, dass Genossenschaften zudem 100 Millionen Arbeitsplätze zur Verfügung stellen. Allein in Deutschland existieren heute über 2.000 Wohnungsbaugenossenschaften mit mehr als drei Millionen Mitgliedern.

Der historisch gewachsene Genossenschaftsgedanke ist nach wie vor lebendig und gegenwärtig. Selbsthilfe, Selbstbestimmung, Selbstverwaltung, Selbstverantwortung - das sind die Säulen, auf denen das genossenschaftliche Denken aufgebaut ist. Vorurteilsfrei nicht nur die eigenen vier Wände zu betrachten, sondern das Ganze zu sehen und zu fördern, ist eine wesentliche Voraussetzung, um das genossenschaftliche Leben mitzugestalten. Genossenschaften schaffen Werte im Sinne der Genossenschaftsidee „was einer nicht vermag, vermögen viele“. Der ehemalige Bundespräsident, Christian Wulff, hat die Genossenschaften in seinem Grußwort zum internationalen Jahr der Genossenschaften als stabile und verlässliche Partner, die große Herausforderungen in unserer Gesellschaft mit Eigeninitiative meistern, bezeichnet.

In Berlin gibt es über 80 Wohnungsbaugenossenschaften mit ca. 200.000 Genossenschaftswohnungen, das entspricht etwa 10 % des Berliner Wohnungsbestandes. Durch Neugründungen von Genossenschaften kamen und kommen immer weitere hinzu. Damit tragen Genossenschaften durch ihren sozialen Grundcharakter erheblich zu einer sicheren Versorgung der Berliner Bürger mit bezahlbarem Wohnraum bei.

In diesem Jahr werden im Rahmen der gemeinsamen Kampagne des Deutschen Genossenschafts- und Raiffeisenverbandes und des Bundesverbandes deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen e.V. „Ein Gewinn für alle – die Genossenschaften“ zahlreiche Veranstaltungen rund um das Thema Genossenschaften stattfinden. Alle Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite [www.genossenschaften.de](http://www.genossenschaften.de).

Birgitt Michels



## Inhalt

### mlb-intern

<b>Wirtschaftsplan 2012</b>	3
<b>Trinkwasserverordnung</b>	3
<b>50 Jahre MLB</b>	4
<b>Balkonwettbewerb</b>	4
<b>Termin Mitgliederversammlung 2012</b>	4

### Aktuelles

<b>Papierentsorgung</b>	5
-------------------------	---

### Verschiedenes

<b>Nachlese zum „Schwäbischen Abend“</b>	6
<b>Neues vom „Verein Freunde alter Menschen“</b>	6
<b>Guten Abend, Gute Nacht</b>	7
<b>Lebenseelixier Wasser</b>	8

Unser Mitgliedertreff bleibt vom 18.06.2012 bis einschließlich 03.08.2012 geschlossen. Frau Schwarz, Mitarbeiterin des Vereins Freunde alter Menschen, erreichen Sie während der Schließzeit in der Kurfürstenstraße 46.



## Impressum

**mlb-info** ist das Mitteilungsblatt für die Mitglieder der **mariendorf-lichtenrader baugenossenschaft eg**  
Rathausstraße 5, 12105 Berlin  
Telefon 030-705 20 74  
Fax 030-705 30 84  
E-Mail: [webinfo@mlbaugenossen.de](mailto:webinfo@mlbaugenossen.de)  
Internet: [www.mlbaugenossen.de](http://www.mlbaugenossen.de)

Leserbriefe, Anregungen, Lob und Kritik sind willkommen.  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

#### Fotos:

Titel: Digital Stock  
Seite 3: mlb  
Seite 4: mlb  
Seite 5: Stadtreinigung Berlin  
Seite 6: Freunde alter Menschen e.V.  
Seite 7: Fotolia©Lev Dolgatsjov  
Seite 8: ForumTrinkwasser e.V., Umweltbundesamt, BRITA, ©Günter Havlena/PIXELIO

#### Gestaltung und Herstellung:

Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,  
Standort Hamburg

## Wirtschaftsplan 2012

Die erste gemeinsame Sitzung von Vorstand und Aufsichtsrat unserer Genossenschaft im Februar 2012 diente der Beschlussfassung des Wirtschaftsplanes 2012, der im Vorfeld mit dem Ausschuss des Aufsichtsrates für Bau und Wohnen eingehend besprochen wurde.

Der Wirtschaftsplan basiert auf der langfristigen Finanz- und Bauplanung der Genossenschaft und den erreichten tatsächlichen Werten des Jahres 2011. Er umfasst für das Geschäftsjahr 2012 Aufwendungen in Höhe von 4.148 T€. Allein 1.190 T€ davon entfallen auf Ausgaben für Betriebskosten, für die Instandhaltung unserer Wohnungen wurden 740 T€ eingeplant. Die restlichen Ausgaben entfallen auf den Kapitaldienst, der Bedienung der Zins- und Tilgungslasten, sowie auf Verwaltungskosten und die Dividendenzahlung.

Der Vorstand ging bei der Planung der Instandhaltungsleistungen von einer etwa gleichbleibenden Zahl von Wohnungskündigungen aus. Um diese Wohnungen, die zum Teil nach Jahrzehnten Wohndauer gekündigt werden, wieder vermieten zu können, sind meistens umfassende Sanierungs- und Modernisierungsarbeiten erforderlich. Neben der Erneuerung der gesamten Elektroinstallation der Wohnung wird das Bad modernisiert und erforderliche Malerarbeiten ausgeführt. Für diese Arbeiten müssen je nach Wohnungsgröße und Baualtersklasse 15 bis 30 Tausend Euro pro Wohnung zur Verfügung gestellt werden.

Zusätzlich wird die Genossenschaft weitere 3,0 Millionen Euro in die Sanierung und Modernisierung der Wohnanlage Rathausstr. 88 - 94, Kurfürstenstr. 74 investieren. Die Gelder werden für die Dachsanierung,

die Dämmung der obersten Geschossdecke und der Fassadendämmung zur Verfügung stehen. Die Arbeiten in der im Jahr 1910 erbauten Wohnanlage sollen dann im letzten Quartal dieses Jahres nach insgesamt 2-jähriger Bauzeit beendet werden. Neben neuen Fenstern verfügt die Wohnanlage dann über eine Wärmedämmung der obersten Geschossdecke, der Kellerdecke und der Fassade. Im Vorfeld wurden die Kellerbereiche außen und innen saniert und sämtliche Versorgungsleitungen für Wasser, Abwasser und Gas erneuert. In einem Großteil der Wohnungen wurden zusätzlich neue Bäder und Heizungsanlagen eingebaut. Die für das Jahr 2012 geplanten Einnahmen von vier Millionen Euro werden hauptsächlich aus den Nutzungsgebühren erzielt.

## Trinkwasserverordnung

Am 15.02.1976 ist die erste Trinkwasserverordnung in Deutschland in Kraft getreten und führte dazu, dass Trinkwasser in Deutschland das am intensivsten kontrollierte Lebensmittel ist.

Die Trinkwasserverordnung wird seitdem regelmäßig überarbeitet und zum 1. November 2011 ist die letzte aktuelle Änderung in Kraft getreten.

Ein Ziel der überarbeiteten Trinkwasserverordnung ist die Bekämpfung von **Legionellen**.

Damit war jeder Vermieter verpflichtet, Großanlagen zur Trinkwassererwärmung umgehend dem jeweils zuständigen Gesundheitsamt anzuzeigen. Er steht nunmehr in der Pflicht, diese Anlagen einmal jährlich auf Legionellen prüfen zu lassen. Die Prüfung schreibt vor, dass Wasserproben in der Regel an drei Stellen, am Wasservor- und Rücklauf sowie an einer Entnahmestelle, zu entnehmen sind. Die Voraussetzung dafür sind entsprechende Hähne, die gegebenenfalls nachgerüstet werden müssen und Modernisierungskosten darstellen, die mit 11 % jährlich auf die Mieter umgelegt werden können. Die novellierte Trinkwasserverordnung verpflichtet den Vermieter, die Mieter über das Ergebnis der Prüfung in Kennt-

nis zu setzen. Die Kosten einer Legionellenprüfung können als Betriebskosten auf die betroffenen Mieter umgelegt werden, da sie zu den Kosten der regelmäßigen Betriebssicherheit lt. Betriebskostenverordnung § 2 Ziffer 5a-c, 6a-c gehören.

Legionellen sind Süßwasserbakterien, die die Legionärskrankheit hervorrufen können. Sie kommen nur im warmen Wasser vor und können bei Vernebelung des Wassers, insbesondere beim Duschen, durch Einatmen übertragen werden. Eine Untersuchung des Robert-Koch-Institutes hat ergeben, dass sich Legionellen vorrangig in öffentlichen Bädern, Zierbrunnen und Klimaanlage vermehren. In den privaten Wassernetzen sind sie kaum vorhan-

den, da bereits seit langem für Warmwasseranlagen Sicherheiten nach den anerkannten Regeln der Technik, wie „Legionellenschaltungen“, verwendet werden.

Die Mariendorf-Lichtenrader Baugenossenschaft verfügt nur über wenige Anlagen, die auf Legionellen geprüft werden müssen.

In diesen Fällen werden Kosten durch diese Pflichtuntersuchungen auf unsere Mieter zukommen. Sie werden sich pro Wohnung und Jahr voraussichtlich in einem Rahmen von 25,00 bis 50,00 € bewegen.

Die Mieter der betroffenen Wohnanlagen werden zeitnah vor den Legionellenprüfungen informiert.



# 50 Jahre Mitgliedschaft in der Mariendorf-Lichtenrader Baugenossenschaft eG

50 Jahre Verbundenheit zur Mariendorf-Lichtenrader Baugenossenschaft sind Grund genug, Danke zu sagen. Der Vorstand unserer Genossenschaft hat Mitglieder, die auf eine 50-jährige Mitgliedschaft zurückblicken können, und Mieter, die 50 Jahre in der Genossenschaft wohnhaft waren, im November des vergangenen Jahres zu einem gemeinsamen Nachmittag eingeladen. Er bedankte sich mit einem Gut-schein bei den Jubilaren, die der Marien-

dorf-Lichtenrader Baugenossenschaft im Jahr 1961 beigetreten sind und ihr nun bereits seit 50 Jahren treu sind. In einer sehr angenehmen Atmosphäre wurden angeregte Gespräche geführt und über Ereignisse der letzten Jahrzehnte geplaudert. Dabei wurden Erinnerungen aufgefrischt, sich trauriger Dinge erinnert, aber auch Anekdoten zum Besten gegeben und gelacht. Bei einem Glas Sekt sowie Kaffee und Kuchen vermittelten unsere Ju-

bilare das Gefühl einer großen Familie, die viel Gemeinsamkeiten hatte und noch immer hat. Unsere Jubilare sind „mittendrin“, interessieren sich für die weitere Entwicklung unserer Genossenschaft, sprachen Probleme an und zeigten starkes Interesse an gemeinsamen Veranstaltungen im Mitgliedertreff. Die Verabschiedung am Abend schloss gleichzeitig die Zusage „Wir kommen wieder“ ein. Wir freuen uns darauf.

## Balkonwettbewerb 2012



Alle Jahre wieder rufen wir unsere Mieter und Mitglieder auf, am Balkonwettbewerb der MLB teilzunehmen. So tun wir es auch dieses Jahr. Farbenfrohe Akzente in den Wohnanlagen bereiten nicht nur unseren Hobbygärtnern Freude, sondern auch allen Betrachtern. Beteiligen Sie sich auch in diesem Jahr zahlreich an der Aktion „Ab in den Frühling-etwas fürs Auge schaffen“. Traditionell werden wir wieder die schönsten „Balkongärtner“ mit einem

Gutschein belohnen. Anregungen zur Balkongestaltung kann man auf vielfältige Art und Weise erhalten. Vielleicht begleiten Sie uns am 31.05.2012 zu einem Besuch der Tulpenblüte im Britzer Garten und nehmen viele faszinierende Anreize mit nach Hause. Wir laden Sie herzlich dazu ein. Eine Anmeldung zur Teilnahme ist in diesem Fall erforderlich. Frau Schreiber, unsere Mitarbeiterin im Mitgliedertreff, nimmt diese gern entgegen.

 Service

---

Wir sind persönlich für Sie da

---

**Montag 9:00–12:00 Uhr**  
**Mittwoch 16:00–18:00 Uhr**

Telefonisch erreichen Sie uns:

---

**montags, dienstags, donnerstags jeweils von:**  
**9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

**mittwochs von:**  
**9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

**freitags von:**  
**9:00 Uhr bis 14:00 Uhr.**

**Außerhalb dieser Zeiten können Sie Ihre Anliegen auf unseren Anrufbeantworter sprechen.**

**Tel.: 030-7052074**

 Mitgliederversammlung 2012

---

Am 12.06.2012 um 18.00 Uhr wird die nunmehr 77. Mitgliederversammlung der Mariendorf-Lichtenrader Baugenossenschaft im Gemeinschaftshaus der „Märkischen Scholle eG“ in der Albrechtstr. 17–19 stattfinden. Bitte merken Sie sich den Termin bereits jetzt vor. Die Einladungen mit der Tagesordnung werden wir Ihnen fristgerecht zusenden.



## Papierentsorgung



Für alle Mieter der Mariendorf-Lichtenrader Baugenossenschaft eG ist die Entsorgung von Altpapier seit dem 01.01.2012 kostenlos. Der Vorstand der

Genossenschaft hatte sich im Sommer letzten Jahres entschieden, neue Verträge über die Altpapierentsorgung mit der Berlin Recycling GmbH zu schließen und

damit bis 2013 eine kostenfreie Entsorgung des in unseren Wohnanlagen anfallenden Altpapiers zu sichern. Bitte denken Sie daran: Nur eine korrekte

Mülltrennung sichert die kostenfreie Entsorgung von Altpapier. Sollten sich in den dafür bereitgestellten Behältern artfremde Gegenstände befinden, wird eine Sonderentsorgung erforderlich, die kostenpflichtig ist und auf die Betriebskosten umgelegt wird.

Bei einer korrekten Mülltrennung kann jeder Mieter viel Geld sparen. Wenn weniger Restmüll nach der Trennung von Papier, Glas, Grüner Punkt und Orange Box in den grauen Restmülltonnen entsorgt werden muss, ist es preiswerter für alle, denn die Entsorgung der blauen, gelben und derzeit auch der orangen Box ist kostenfrei.

Einzelheiten können Sie der nachfolgenden Grafik entnehmen.

<b>VERPACKUNGEN</b>	<b>GLAS</b>	<b>PAPIER/PAPPE</b>
Gelbe Tonne	Grüne & Weiße Tonne	Blaue Tonne
zum Beispiel: Becher Dosen Folien Getränkkartons Kunststoffflaschen	zum Beispiel: Getränkeflaschen Essig- und Ölfaschen Konservengläser Marmeladengläser Gläser für Babynahrung	zum Beispiel: Bücher Kartons Prospekte Zeitschriften Zeitungen
Aus Verbundstoffen, Metall und Kunststoff	Bitte nach Weiß- und Buntglas trennen!	Kartons bitte flach zusammenfalten oder zerreißen!
<b>KLEINE WERTSTOFFE</b>	<b>BIOGUT</b>	<b>HAUSMÜLL</b>
Orange Box	Braune Tonne	Graue Tonne
zum Beispiel: Altholz Datenträger Elektrokleingeräte Kunststoffe Metalle	zum Beispiel: Obst- und Gemüsereste Essensreste (auch Gekochtes) Tee- und Kaffeefilter Blumen Gartenabfälle	zum Beispiel: Hygieneartikel Staubsaugerbeutel Tapeten Tierstreu Windeln
Bitte keine Verpackungen, Batterien, Energiesparlampen und kein BIOGUT!	Feuchte Reste gut in Zeitungs- oder Haushaltspapier einwickeln!	Bauabfälle, Schadstoffe, Elektroschrott oder Wertstoffe bitte nicht in oder neben die Tonne!

*Trennen Sie Ihren Abfall richtig und leisten Sie einen Beitrag zum Umweltschutz.*

*Nutzen Sie auch die Recyclinghöfe und den Sperrmüllabholservice der BSR.*

## Nachlese zum „Schwäbischen Abend“

**Ein amüsanter Abend in fast familiärer Atmosphäre wurde uns im November bereits zum zweiten Mal von Familie Schumacher beschert.**

Familie Schumacher wohnt seit neun Jahren bei uns in der Genossenschaft und fühlt sich nach eigenen Worten sehr wohl. Durch ihr Engagement im Mitgliedertreff möchten sie ihren Teil

zum genossenschaftlichen Miteinander beitragen. Bereits im vergangenen Jahr versprachen uns „die Schumachers“ einen Abend mit Köstlichkeiten aus der Heimat von Max, wie er von unseren Mitgliedern genannt wird. Die Maultaschen, die in stundenlanger Vorbereitung von Simone und Max liebevoll zubereitet wurden, waren ein wahrer Gaumenschmaus.

Maultaschen mit den verschiedensten Füllungen und die dazu passen-

den Getränke wurden von Max poesie- und humorvoll präsentiert. Obwohl Maultaschen sehr schnell für einen gut gefüllten Magen sorgen, genossen alle Anhänger einer guten Küche die vier verschiedenen Gänge. Der eine oder andere nahm auch sehr gern das Angebot eines Nachschlages an.

Ein lustiger, gelungener Abend, an dem unsere Mitglieder am späten Abend den Mitgliedertreff gut gelaunt verließen.

## „Freunde alter Menschen“ zu Gast in der britischen Botschaft

Auf Anregung seiner Mitarbeiter lud der britische Botschafter Simon McDonald die „Freunde alter Menschen“ zu einem Empfang in die Botschaft ein. 40 Freiwillige und alte Menschen wurden von den Mitarbeitern der Botschaft Ende 2011 zu einer „Tea time“ herzlich begrüßt und mit selbst gebackenen Köstlichkeiten verwöhnt. Der Chor der Botschaft trug eine Auswahl seines Repertoires vor. Der Gesandte Andrew Noble bedankte sich in seiner Rede für das soziale Engagement des Vereins und seiner Förderer.



# Guten Abend, gute Nacht



**Jeder zweite Erwachsene kommt nachts schlecht zur Ruhe. Jeder Zehnte leidet an akuten Schlafstörungen. Dabei ist Schlaf wichtig für Körper, Geist und Seele: Abwehrkräfte werden trainiert, Hautschäden repariert, selbst das Gehirn läuft auf Hochtouren.**

■ Wer nicht schlafen kann, sollte es lernen. Denn die Konsequenzen chronischer Schlafstörungen sind nicht zu unterschätzen: „Nicht nur, dass die Betroffenen weniger leistungsfähig sind und sich schlapp fühlen; häufig kommt es zu Depressionen, Bluthochdruck oder Erkrankungen der Herzkranzgefäße“, warnt Prof. Dr. Jürgen Zulle, ehemaliger Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums an der Uni Regensburg und Gründer einer Schlafschule. Seit über zehn Jahren bringt er nun schon allzu vielen Menschen das Schlafen bei.

„Wichtig ist, dass jeder seinen persönlichen Schlafrhythmus kennenlernt“, sagt Prof. Zulle. „Die einen gehen lieber früher ins Bett, die anderen später. Zudem ist die Volksweisheit, dass der Mensch acht Stunden Schlaf braucht, ein Gerücht. Einige kommen auch mit fünf Stunden aus. Die sollte man dann allerdings auch durchschlafen.“

### Vorbereitung auf die Nachtruhe

Die erste Lektion lautet Entspannung. Man müsse seinen Körper abends langsam runterfahren, erklärt Zulle. „Manchmal hilft schon ein halbstündiger Spaziergang. Sport löst mentale Spannungen. Aber kein Extremsport. Das bedeutet wieder-

um Stress.“ Auch Magnesium hemmt die Ausschüttung von Stresshormonen. Essen Sie also lieber magnesiumreiche Kost statt schwer Verdauliches. Und meiden Sie Kof-



fein, Nikotin und Alkohol vor dem Schlafengehen. Alkohol macht zwar müde, führt aber zu wiederkehrenden Aufwachreaktionen und stört so die gesunde Abfolge von Tiefschlaf- und Traumphasen. Bessere Schlummertrunks sind Kräutertee und heiße Milch mit Honig – nebenbei ein wunderbares Einschlafritual. Auch Entspannungstechniken wie autogenes Training und Yoga, Atemübungen und progressive Muskelentspannungen sowie lauwarme Bäder mit Lavendel- und Melissenöl helfen, den Tag in Ruhe zu beenden.

### „Quälen Sie sich nicht!“

Sorgen Sie im Schlafzimmer für eine behagliche Atmosphäre. Es sollte ruhig,

dunkel, gut belüftet und nicht wärmer als 18 Grad sein. Wer nicht bei geöffnetem Fenster schlafen möchte, der sollte vor dem Zubettgehen wenigstens das Zimmer kräftig lüften.

Schauen Sie vor dem Einschlafen möglichst nicht mehr fern, vor allem keine aufwühlenden Sendungen. Das Gleiche gilt für Bücher. Lesen Sie lieber entspannte Literatur statt Krimis oder hören Sie beruhigende Musik. Wichtig: Stellen Sie den Wecker außer Sichtweite. „Und wenn Sie dann mal um vier Uhr wach sind, stehen Sie auf“, rät Prof. Zulle. „Quälen Sie sich nicht, indem Sie sich hin- und herwälzen. Machen Sie etwas Belangloses wie abspülen oder bügeln – bis Sie wieder müde werden ...“ Probleme sollten nachts ebenfalls ruhen. Versuchen Sie, schlechte Gedanken durch schöne zu ersetzen, gehen Sie zum Beispiel auf eine Phantasiereise.

### Medizinische Beratung

Den Müde-Schalter kann man auch sanft mit Baldrian umlegen. Alternativen sind pflanzliche Präparate mit Extrakten aus Passionsblume, Melisse oder Johanniskraut. Nutzt das alles nichts, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Der kann herausfinden, ob Ihnen möglicherweise eine versteckte Krankheit wie etwa eine Schilddrüsenüberfunktion den Schlaf raubt. Oder wenden Sie sich an einen Schlafexperten: [www.schlaf-medizin.de](http://www.schlaf-medizin.de). Prof. Zulle führt seine Schlafschule übrigens im „Das Kranzbach“ bei Mittenwald durch. [www.zulle.de](http://www.zulle.de).



## Ratgeber

Das Umweltbundesamt hat einen neuen Ratgeber „Rund um das Trinkwasser“ herausgebracht. Die 90-seitige Broschüre kann im Internet bestellt und heruntergeladen werden: [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de). Zahlreiche Infos rund ums Wasser aus dem Hahn gibt es auch auf [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de).



**Wasser löscht nicht nur den Durst, sondern hält uns fit, gesund und schön**

## Lebenselixier Wasser

Ohne Wasser könnten wir nicht überleben. Mehr als die Hälfte unseres Körpers besteht aus Wasser. Und da wir täglich Wasser ausscheiden – durch Harn, Verdauung, Schweiß und Atmung – muss regelmäßig nachgetankt werden.

Der ideale Durstlöscher ist Leitungswasser. Es ist gesund, preiswert, ökologisch und kommt kostengünstig ins Haus. 1 Euro pro Tag zahlt ein Vierpersonenhaushalt im Schnitt für „Kranenberger“. 1 Euro für 500 Liter. Eine Person verbraucht nämlich etwa 120 Liter pro Tag. 36 Prozent davon gehen in die Körperpflege, 27 Prozent spülen wir durch die Toilette, lediglich vier Prozent nehmen wir beim Essen und Trinken auf.

Dennoch muss jeder Liter Trinkwasserqualität haben. Und das hat er laut Umweltbundesamt. Kaum ein anderes Lebensmittel wird so regelmäßig und häufig kontrolliert wie das Trinkwasser. „Es ist nicht notwendig, sich abgefülltes Wasser von den Fidschi-Inseln zu kaufen“, sagt Ingrid Chorus, Leiterin der Abteilung Trinkwasserhygiene im Umweltbundesamt. „Es mag anders schmecken, aber aus qualitativen Gründen macht es keinen Sinn.“ Bei Leitungswasser entfallen zudem Transport- und Verpackungskosten.

Mediziner empfehlen, pro Tag zwei bis drei Liter Wasser zu trinken. So viel braucht der Körper, um rund zu laufen. Wasser re-

guliert zum Beispiel die Körpertemperatur, es entsorgt Abfallprodukte und transportiert Nährstoffe, ja es aktiviert den kompletten Stoffwechsel und kann sogar beim Abnehmen helfen. Forscher der Berliner Charité haben jetzt nachgewiesen, dass der Körper zusätzlich 100 Kalorien verbraucht, wenn man täglich eineinhalb bis zwei Liter kühles Wasser trinkt.

Als Nährstoffquelle ist Wasser aber relativ unbedeutend. Hier sind Obst und Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte als Lieferanten besser geeignet. Selbst bei hartem Wasser, das sich durch einen hohen Gehalt an Kalzium und Magnesium auszeichnet, müssten Sie zehn Liter trinken, um den täglichen Bedarf zu decken. Dass Sie ähnlich wie Ihre Waschmaschine oder der Wasserkocher verkalken, ist ein „hart“näckiges Gerücht. Ein Mythos ist auch, dass zu viel Natrium im Wasser schadet. Überschüssiges Natrium wird in der Regel ausgeschieden. Für Sportler ist ein hoher Natriumgehalt im Wasser sogar sinnvoll. Säuglingsnahrung hingegen sollte mit natriumarmem Wasser zubereitet werden.

**Genereller Tipp: Abgestandenes Wasser immer kurz ablaufen lassen und warten, bis das Wasser kühl und frisch aus dem Hahn sprudelt.**

### Wasser veredeln

Viele Menschen beleben ihr Wasser mit Edelsteinen. Die bekannteste Mischung ist Rosenquarz, Bergkristall und Amethyst. Bergkristall regt die Selbstheilungskräfte an und fördert das Bewusstsein, Rosenquarz macht mobil und steigert das Wohlbefinden, Amethyst wirkt beruhigend und klärend. Edelsteine einfach in eine Karaffe legen und diese mit Wasser befüllen. Nach eineinhalb Stunden ist das Wasser energetisiert. Ab und an müssen die Edelsteine allerdings gereinigt und neu aufgeladen werden.

### Geschmackssache

Da Wasser ein Naturprodukt ist, unterscheidet es sich lediglich im Geschmack. Grundwasser, das durch granithaltige Böden fließt, schmeckt anders als das aus Gegenden mit Kalkstein. Hartes Wasser schmeckt kalt meist besser als weiches. Nur Tee und Kaffee können in hartem Wasser ihre Aromen nicht so gut entfalten. Hier kann ein Kannenfilter Abhilfe schaffen. Das Wasser durchläuft eine Filterkartusche, über einen Ionenaustausch wird der Gehalt an Kalzium und Magnesium, aber auch Blei und Kupfer vermindert. Weiches Wasser hat weniger als 1,5 mmol/l (Millimol Calciumcarbonat pro Liter), hart ist das Wasser, wenn der mmol/l-Wert über 2,5 liegt. Den Härtegrad Ihres Leitungswassers erfahren Sie beim zuständigen Wasserwerk.