

## Klimatipps

Wir, die öffentliche Energieberatung Bern-Mittelland der RKBM, unterstützen dich neu auf Instagram und geben dir regelmässig einfache und alltagstaugliche Klimatipps.

RKBM goes climate



# Klimatipps

Einfach und  
alltagstauglich

Es ist nicht kompliziert,  
etwas fürs Klima zu tun ...

## Folgende Themen sind auf den folgenden Seiten aufbereitet:

### 1. Energie und Haushalt

- **Deckel drauf!** Wer beim Kochen auf kleine Dinge achtet, kann viel Energie einsparen - und zugleich auch Wasser!
- **Frischer Wind nötig?** Frische Luft tut nicht nur dir, sondern auch deinem Gebäude gut!

### 2. Garten, Balkon und Natur

- **Nimms mit!** Oft sieht man bei der Jogging-Runde Abfälle, die nicht dahin gehören. Nimm Sie in einem «Säckli» mit und wirf sie in den nächsten Abfalleimer oder in die separate Sammlung.
- **War Dein letzter Wurf ein Volltreffer?** Wer Fremdstoffe wie Plastik aus dem Grüngut fernhält, reduziert die Umweltverschmutzung.

### 3. Konsum und Abfall

- **Ausgelöffelt – und jetzt?** Joghurtbecher bestehen oft aus verschiedenen Wertstoffen, die sich supereinfach getrennt entsorgen lassen.
- **Ein zweites Leben für Zeitungen.** Schon mal überlegt, Zeitung als Geschenkpapier zu verwenden?
- **Entsorgst du richtig?** Schon wieder leer? Wer Vapes richtig entsorgt, schont das Klima. Ausserdem kannst du gefährliche Brände verhindern, die durch eingebaute Akkus oder Batterien entstehen können.



## Folgende Themen sind auf den folgenden Seiten aufbereitet:

### 3. Konsum und Abfall

- **Kalkfrei dank Essiggurken** Wusstest du, dass du das Essigwasser aus dem Gurkenglas nicht wegschütten musst? Statt das Gurkenwasser wegzugiessen, gibst du ihm ein zweites Leben – einfach in den Wasserkocher schütten, einwirken lassen, ausspülen und staunen!

### 4. Ernährung

- **Kennst du Madame Frigo?** Wieder einmal zu viel eingekauft? Öffentliche Kühlschränke helfen, Foodwaste zu vermeiden!

### 5. Wissen

- **Kreislaufwirtschaft:** Bist auch du schon über das Wort «Kreislaufwirtschaft» gestolpert? Was bedeutet das eigentlich und wieso ist es so relevant für das Klima? Wir erklären es dir gerne!

### 6. Mobilität

- **Abenteuer Schulweg:** Hast du Kinder, die zur Schule gehen? Wer zu Fuss, mit dem Velo oder Trotтинett in die Schule geht, tut nicht nur sich selbst, sondern auch der Umwelt Gutes.



# Energie und Haushalt

## Klimatipp: Deckel drauf?



### Deckel drauf!

Mit dem Deckel auf der Pfanne **sparst** du beim Kochen bis zu **1/3 Energie**.

Spare sogar noch mehr – zum Beispiel bei **Pasta**:

- Wasser aufkochen & salzen
- Pasta beifügen & umrühren
- Deckel drauf & Herdplatte ausschalten
- 2 bis 3 mal umrühren – fertig!

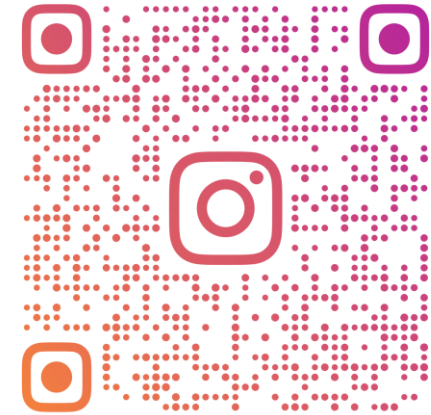
### Du hilfst dem Klima, weil du ...

... elektrische Energie einsparst beim Kochen

... weniger Wasser benötigst

**ENERGIE — BERATUNG**  
Bern-Mittelland

Regionalkonferenz  
**BernMittelland**



BEITRAG GETEILT AM 16. DEZEMBER 2024  
VON ENERGIEBERATUNGBERNMITTELLAND

Wo ist der passende Deckel schon wieder?! Wer beim Kochen auf kleine Dinge achtet, kann viel Energie einsparen - und zugleich auch Wasser!



Wie sparst du Energie beim Kochen?  
Schreib es uns in die Kommentare auf [Instagram](#).





# Energie und Haushalt

## Klimatipp: Frischer Wind nötig?



### Richtiges Lüften im Winter

**Dos** & **Don'ts**

**Stosslüften:**

- Alle Fenster vollständig öffnen, um Durchzug zu erzeugen
- Dauer: 5 bis 10 Minuten, bei tiefen Temperaturen reichen 3 Minuten

**Regelmässig Lüften:**

- 2 bis 3 mal täglich, sicher morgens und abends

**Kippfenster:**

- Dauerhaft gekippte Fenster verschwenden Energie und verbessern die Luftqualität kaum

**Auskühlung:**

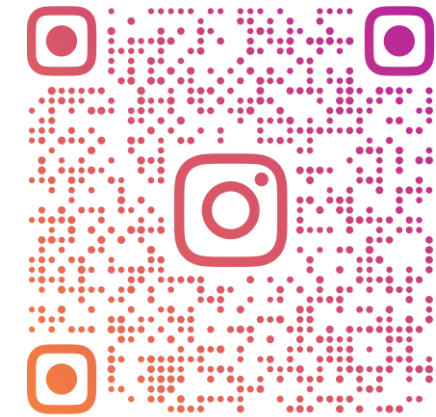
- Wer zu lange lüftet kühlt die Wände aus

### Du hilfst dem Klima, weil du ...

- ... Heizenergie sparst
- ... wertvolle Ressourcen schonst
- ... dir und deiner Wohnung Gutes tust

**ENERGIE—BERATUNG**  
Bern-Mittelland

Regionalkonferenz  
**BernMittelland**



BEITRAG GETEILT AM 25. FEBRUAR 2025  
VON ENERGIEBERATUNGBERNMITTELLAND

Hast du heute schon gelüftet? Frische Luft tut nicht nur dir, sondern auch deinem Gebäude gut! Weisst du selber einen Klimatipp, den du gerne teilen möchtest? Oder gibt es ein Thema, bei welchem du einen Klimatipp brauchst?



Kontaktiere uns oder schreib einen Kommentar auf [Instagram](#).  
Mehr zum korrekten [Lüften und Heizen](#)



# Garten, Balkon und Natur

## Klimatipp: Nimms mit!



Du bist gerne draussen? – Wie wärs mit **Abfallspazieren oder Abfalljoggen?**



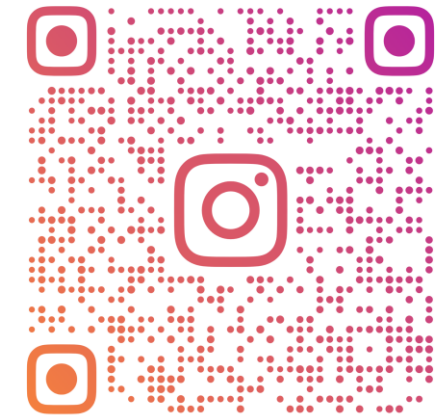
Nimm Abfälle an Wegrändern, im Wald oder bei Hecken mit und entsorge sie richtig.

**Du hilfst dem Klima, weil du ...**

- ... die Umweltverschmutzung reduzierst
- ... das Recycling förderst
- ... deine Mitmenschen sensibilisierst

**ENERGIE—BERATUNG**  
Bern-Mittelland

Regionalkonferenz  
**Bern**Mittelland



BEITRAG GETEILT AM 21. JANUAR 2025  
VON ENERGIEBERATUNGBERNMITTELLAND

Ein Neujahrsvorsatz (funktioniert das ganze Jahr), der dir und der Natur guttut! Ein Spaziergang oder eine Jogging-Runde im Freien ist wohltuend. Oft sieht man dabei Abfälle, die nicht dahin gehören. Nimm Sie in einem «Säckli» mit und wirf sie in den nächsten Abfalleimer oder in die separate Sammlung.



Sammelst du auch schon? Zeig uns deinen gesammelten Abfall im Kommentar auf [Instagram](#).



# Garten, Balkon und Natur

## Klimatipp: War Dein letzter Wurf ein Volltreffer?



**Grüngut ist nur grün gut!**

Grüngut wird verarbeitet und als wertvolles organisches Material **zurück** in den Boden, also in **die Natur**, gebracht.



**Fehlwürfe** wie beispielsweise:

- Nahrungsmittelverpackungen
- Plastiksäcke
- Flaschen
- Pflanzentöpfe
- Dekorationsmaterial in Gestecken

... beeinträchtigen die Qualität der Sammlung, können **nicht mehr komplett aussortiert** werden und belasten so die Natur.

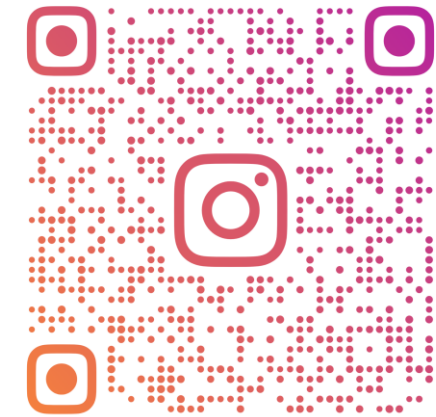
→

**Du hilfst dem Klima, weil du ...**

- ... die Umweltverschmutzung reduzierst
- ... das Recycling förderst
- ... wertvolle Ressourcen und Energie einsparst

**ENERGIE — BERATUNG**  
Bern-Mittelland

Regionalkonferenz  
**BernMittelland**



BEITRAG GETEILT AM 24. MÄRZ 2025  
VON ENERGIEBERATUNGBERNMITTELLAND

Führt auch dein Weg regelmässig an der Grüntonne vorbei? Ein letzter Check vor dem Einwurf hilft dem Klima. Wer Fremdstoffe wie Plastik aus dem Grüngut fernhält, reduziert die Umweltverschmutzung.



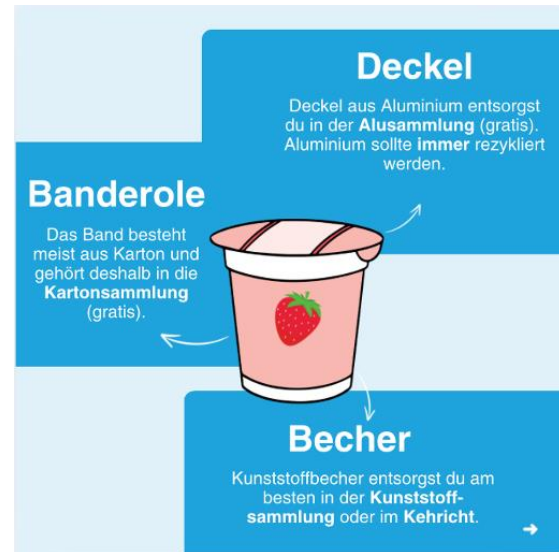
Checke die Regeln für die Grüntonne bei deiner Gemeinde.  
Mehr zum Thema [Kunststoffe in der Grüngutsammlung](#)





# Konsum und Abfall

## Klimatipp: Ausgelöffelt – und jetzt?

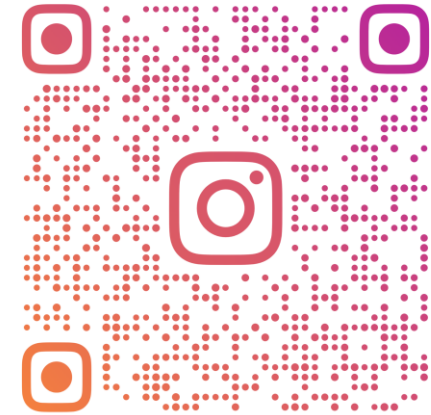


**Du hilfst dem Klima, weil du ...**

- ... wertvolle Ressourcen und Energie einsparst
- ... das Recycling unterstützt
- ... Kinder sensibilisierst

**ENERGIE — BERATUNG**  
Bern-Mittelland

Regionalkonferenz  
**BernMittelland**



BEITRAG GETEILT AM 5. NOVEMBER 2024  
VON ENERGIEBERATUNGBERNMITTELLAND

Joghurtbecher bestehen oft aus verschiedenen Wertstoffen, die sich supereinfach getrennt entsorgen lassen. Mit richtiger Abfalltrennung unterstützt du das Klima und das Recycling!  
Mehr zum Thema [Aluminiumverpackungen](#)



Wie entsorgst du deinen Joghurtbecher? Oder hast du andere Produkte, die du getrennt entsorgst? Schreib uns einen Kommentar auf [Instagram](#).





# Konsum und Abfall

## Klimatipp: Ein zweites Leben für Zeitungen



**Du hilfst dem Klima, weil du ...**

- ... wertvolle Ressourcen und Energie einsparst
- ... Produkte wiederverwendest und weniger konsumierst
- ... deine Mitmenschen sensibilisierst

**ENERGIE — BERATUNG**  
Bern-Mittelland

Regionalkonferenz  
**BernMittelland**



Schon mal überlegt, Zeitung als Geschenkpapier zu verwenden? Wir sind begeistert!  
Und wer beim Durchblättern der Zeitung auf schöne Motive achtet, kann seinem Paket eine persönliche Note geben.  
Einfach hübsch!



Wir sind gespannt auf deine Zeitungspäckli!



# Konsum und Abfall

## Klimatipp: Entsorgst du richtig?

**Entsorgst du richtig?**

Dominik bringt seine leeren Vapes immer zurück zur Verkaufsstelle.

**Vapes & E-Zigaretten bringst du ...**

... in den **Elektroschrott** oder ... zurück zur **Verkaufsstelle**

Entsorgung kostenlos!

**Du hilfst dem Klima, weil du ...**

- ... wertvolle Ressourcen und Energie einsparst
- ... das Recycling unterstützt
- ... Sach- und Personenschäden verhinderst

**ENERGIEBERATUNG**  
Bern-Mittelland

Regionalkonferenz  
**BernMittelland**

BEITRAG GETEILT AM 17. FEBRUAR 2025  
VON ENERGIEBERATUNGBERNMITTELLAND

Schon wieder leer? Wer Vapes richtig entsorgt, schont das Klima. Ausserdem kannst du gefährliche Brände verhindern, die durch eingebaute Akkus oder Batterien entstehen können.



Wo entsorgst du eigentlich deine leeren Vapes oder E-Zigaretten? Schreib es uns in die Kommentare auf [Instagram](#).

Mehr zum Thema [Vape-Recycling](#)



# Konsum und Abfall

## Klimatipp: Kalkfrei dank Essiggurken



Wusstest du, dass du das Essigwasser aus dem Gurkenglas nicht wegschütten musst? Statt das Gurkenwasser wegzugießen, gibst du ihm ein zweites Leben – einfach in den Wasserkocher schütten, einwirken lassen, ausspülen und staunen!



Welche Alltags-Hacks kennst du fürs Recycling? Schreib uns einen Kommentar auf [Instagram](#)





# Ernährung

## Klimatipp: Kennst du Madame Frigo?

### Kennst du Madame Frigo?

Peter trifft sich öfters mit ihr zum Gemüsetausch.



→

### Madame Frigo ist

ein öffentlich zugänglicher Kühlschrank mit dem Motto:  
– bring, was du willst  
– nimm, was du brauchst.



Finde den Kühlschrank in deiner Region auf [madamefrigo.ch](https://madamefrigo.ch)

### Du hilfst dem Klima, weil du ...

- ... wertvolle Ressourcen und Energie einsparst
- ... Foodwaste vermeidest, denn: Ernährung verursacht 16 % unserer Treibhausgas-Emissionen.

**ENERGIE — BERATUNG**  
Bern-Mittelland

Regionalkonferenz **BernMittelland**



BEITRAG GETEILT AM 19. NOVEMBER 2024  
VON ENERGIEBERATUNGBERNMITTELLAND

Wieder einmal zu viel eingekauft? Öffentliche Kühlschränke helfen, Foodwaste zu vermeiden – eine tolle Idee!



Wie vermeidest du Foodwaste? Erzähl es uns und hinterlasse einen Kommentar auf [Instagram](#).





# Wissen

## Klimatipp: Kreislaufwirtschaft



Kreislaufwirtschaft bezeichnet ein System, bei welchem Produkte und Materialien **nach Gebrauch nicht weggeworfen**, sondern im Umlauf gehalten, also **wiederverwendet** werden.

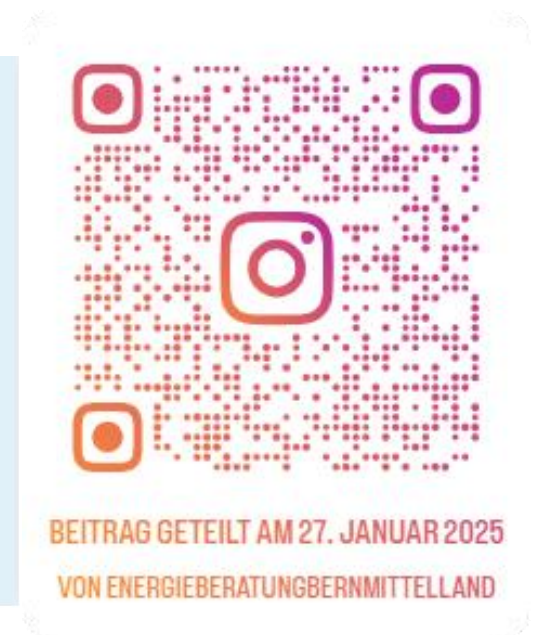
So lässt sich wertvolles **Material einsparen**, und es entsteht **weniger Abfall**.

### Du hilfst dem Klima, weil du ...

- ... durch bewusstes Handeln wertvolle Ressourcen und Energie einparst
- ... Abfälle vermeidest
- ... Mitmenschen sensibilisierst

**ENERGIE — BERATUNG**  
Bern-Mittelland

Regionalkonferenz  
**BernMittelland**



Wieder einmal zu viel eingekauft? Öffentliche Kühlschränke helfen, Foodwaste zu vermeiden – eine tolle Idee!



Hast du weitere Fragen rund um Klimathemen? Schreib sie in die Kommentare!  
Mehr zur [Kreislaufwirtschaft](#)



# Mobilität

## Klimatipp: Abenteuer Schulweg



Egal ob zu Fuss, mit dem Trottinett oder dem Velo:

### Der selbstständige Schulweg ...

- ... unterstützt das Klima
- ... fördert Erlebnisse mit und in der Natur
- ... verhindert Unfälle wegen Elterntaxis



### Du hilfst dem Klima, weil du ...

- ... Emissionen reduzierst
- ... wertvolle Ressourcen und Energie einsparst
- ... Kinder und Mitmenschen sensibilisierst

ENERGIE—  
BERATUNG  
Bern-Mittelland

Regionalkonferenz  
BernMittelland



BEITRAG GETEILT AM 11. MÄRZ 2025  
VON ENERGIEBERATUNGBERNMITTELLAND

Hast du Kinder, die zur Schule gehen? Wer zu Fuss, mit dem Velo oder Trottinett in die Schule geht, tut nicht nur sich selbst, sondern auch der Umwelt Gutes.



Mehr zum Thema [selbstständiger Schulweg](#).

