

# DaHeim

Heimstaden  
2021

UNSERE MITARBEITER\*INNEN  
IM INTERVIEW

Wir stellen uns vor

TIPPS ZUM THEMA  
MÜLLVERMEIDUNG UND RECYCLING

Nachhaltigkeit  
im Alltag

DIGITALES DETOX

Für jeden  
Mietvertrag  
ein neuer  
Baum

Go offline

# Liebe Leser\*innen,

wie wichtig unser Zuhause ist, hat sich noch nie so deutlich gezeigt wie im letzten Jahr. Selten haben wir so viel Zeit in den eigenen vier Wänden verbracht. Für viele von uns war die Wohnung plötzlich auch Büro, Schule, Fitness-Studio oder Kino und manchmal sogar die einzige verfügbare Freizeitstätte. Auch bei Heimstaden haben wir vorwiegend im Homeoffice gearbeitet. Dabei haben wir alles darangesetzt, unsere Arbeit aufrechtzuerhalten und weiter wie gewohnt für unsere Mieter\*innen da zu sein.

Dass wir alle beruflich und auch privat in Kontakt bleiben konnten und können, verdanken wir der Digitalisierung. Damit aber auch das Leben jenseits des Bildschirms nicht zu kurz kommt, haben wir für Sie in dieser ersten Ausgabe unseres Magazins DaHeim ein paar Tipps zum Thema „Digitales Detox“ zusammengestellt.

Daneben möchten wir Ihnen natürlich auch etwas über uns erzählen. Wer Heimstaden ist, welche Werte uns wichtig sind und welche Leistungen Sie von uns erwarten dürfen, lesen Sie ab Seite 4. Darüber hinaus stellen wir Ihnen Daniel Schreiner, unser Head of Asset Management vor (Seite 5 & 6), berichten von unserem sozialen Engagement (Seite 7) und verraten Ihnen, was ein Wald in Brandenburg mit Heimstaden zu tun hat (Seite 8). Außerdem in diesem Heft: ein Happy End nach einer langen Wohnungssuche (Seite 7), Tipps zur Müllvermeidung (Seite 12) und eine Checkliste für Ihren Umzug in eine Wohnung von Heimstaden (Seite 14).

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen –  
bleiben Sie gesund und genießen Sie Ihr Zuhause!

Ihre



Caroline Oelmann,  
Geschäftsführerin

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Caroline Oelmann'.

# Inhalt

- 04 **Über uns**  
Herzlich Willkommen bei Heimstaden
- 05 **Wir stellen uns vor**  
Unsere Mitarbeiter\*innen im Interview
- 07 **Story**  
Happy End für Familie Fuchs
- 07 **Hilfsaktion**  
Heimstaden spendet Möbel
- 08 **Aufforstungsinitiative**  
Ohne Nachhaltigkeit keine Zukunft
- 10 **Digitales Detox**  
Mit dir will ich offline sein
- 12 **Nachhaltigkeit im Alltag**  
Müllvermeidung und Recycling
- 14 **Tipps & Tricks**  
Ihre Checkliste für stressfreie Umzüge
- 15 **Service**  
Bleiben Sie mit uns in Kontakt



## IMPRESSUM

Herausgeber: Heimstaden Germany GmbH  
Kurfürstendamm 32 · 10719 Berlin, Deutschland  
24-Stunden Service-Hotline: 0800 589 27 12  
E-Mail: [service@heimstaden.de](mailto:service@heimstaden.de)  
Internet: [heimstaden.de](http://heimstaden.de)  
USt-IdNr.: DE 326 971 553  
Handelsregister:  
HRB 211632B - Amtsgericht Charlottenburg  
Geschäftsführer: Caroline Oelmann, René Przygoda  
Fotos: Heimstaden, PLANT-MY-TREE®,  
our-team/freepik





Über uns

# Herzlich Willkommen bei **Heimstaden**

**HEIMSTADEN** ist ein skandinavisches Immobilienunternehmen, das neben Norwegen, Schweden und Dänemark mittlerweile auch in den Niederlanden, Tschechien, Polen, Großbritannien, Island und Deutschland aktiv ist. 1998 gegründet, sind wir seit 2005 Teil der norwegischen Fredensborg AS. Mit unseren Immobilien wollen wir ein angenehmes Wohnumfeld bieten und zu einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

In Berlin hat Heimstaden seit 2018 einen größeren Bestand an Wohnungen erworben und im Sommer 2021 sind auch Immobilien in Ostdeutschland dazu gekommen. Seit Januar 2021 gibt es auch eine Niederlassung vor Ort in Berlin. Wir freuen uns auf die

Zusammenarbeit mit Mieter\*innen, Behörden, Vertretungen und Verbänden. Mit unserem nachhaltigen Ansatz möchten wir eine verantwortungsvolle Rolle im Berliner Wohnungsmarkt einnehmen und ein freundliches, verbindliches Klima schaffen – in unseren Häusern, in den Quartieren und darüber hinaus. Dabei setzen wir auf eine offene Dialogkultur und die Kooperation mit allen Beteiligten.

Unser Geschäftsmodell ist auf Dauer ausgelegt: Wir kaufen nicht, um weiterzuverkaufen – an schnellem Profit sind wir nicht interessiert. Im Zentrum unseres Handelns stehen die Mieterinnen und Mieter – unsere Kundinnen und Kunden. Dank unseres

größeren Bestands können wir ihnen einen exzellenten Service bieten, mit einer guten Hausverwaltung, eigenen Hausmeister\*innen, fähigen Handwerker\*innen und vielem mehr.

Wir fühlen uns für das Wohl und die Sicherheit unserer Kund\*innen verantwortlich und sind überzeugt, dass wir nur dann richtig gute Arbeit leisten können, wenn wir den Markt und die Situation vor Ort genau kennen – und so ganz konkret auf die Wünsche und Sorgen unserer Kund\*innen eingehen können. Wir haben immer ein offenes Ohr: über unsere Service-Hotline sind wir rund um die Uhr zu erreichen.

*Unsere  
Philosophie:  
Care. Share.  
Dare.*



## **Kümmern, Teilen und (Neues) Wagen:**

Unsere Philosophie ist darauf ausgerichtet, unseren Kund\*innen ein freundliches und intaktes Wohnumfeld zu bieten, für mehr Nachhaltigkeit zu sorgen und unsere gesellschaftliche Verantwortung wahrzunehmen.

Sechs zentrale Unternehmenswerte helfen uns, die richtigen strategischen Entscheidungen zu treffen – Entscheidungen, die unseren

Kund\*innen und der ganzen Gesellschaft zugutekommen:

- Hohe Kundenzufriedenheit
- Herausragende Unternehmenskultur
- Nachhaltige Entwicklung
- Positiver Beitrag zur Gesellschaft & soziales Engagement
- Innovatives Portfolio-Management
- Zukunftsfähiges Wachstum

# „Bei Heimstaden steht der Mensch im Mittelpunkt“

Ein Interview mit **Daniel Schreiner**, Head of Asset Management bei Heimstaden in Berlin

**Herr Schreiner, Sie arbeiten seit 2008 in der Immobilienbranche. War das schon immer Ihr Berufswunsch?**

Ich arbeite tatsächlich in meinem Traumjob, auch wenn das nicht schon immer mein Berufswunsch war. Kaum ein\*e Jugendliche\*r kann sich etwas unter einer\*m Immobilienverwalter\*in vorstellen und Makler\*innen kennt man meist nur aus Filmen als schleimige, unsympathische Figuren. Nach dem Abitur habe ich Germanistik und Geschichte auf Lehramt studiert, allerdings war mir schon damals klar, dass das Unterrichten nicht meine Erfüllung ist. Während des Studiums habe ich erste Erfahrungen in der Immobilienbranche gesammelt und meine Begeisterung dafür entdeckt. Ich bin dann den steinigen Weg einer Lehre gegangen, um dieses „Handwerk“ nochmal von der Pike auf zu lernen. Nach und nach habe ich mich dann beruflich in der Branche weiterentwickelt.

**Jetzt sind Sie Head of Asset Management und als solcher für die Vermögenswerte, also die Immobilien von Heimstaden, zuständig. Was genau bedeutet das?**

Wir betrachten die Immobilie als Ganzes und versuchen, sie so weiterzuentwickeln, dass eine für alle Seiten optimale Struktur herauskommt. In der Theorie soll das Objekt dann am Ende eine maximale Rendite abwerfen. Bei Heimstaden sieht das aber etwas anders aus: Bei uns steht nicht die Gewinnmaximierung im Vordergrund, sondern wir betrachten jedes Objekt ganzheitlich. Dafür arbeiten drei Teams eng zusammen: das klassische Asset-Management-Team mit mir und einem Junior-Asset-Manager, dann das Property Management und schließlich das Team der Technischen Property Manager, zu dem indirekt auch unsere hauseigenen Handwerker\*innen



zählen. Gerade der Bereich der Handwerker\*innen und der Property Manager\*innen, die beide direkten Kontakt mit unseren Mieter\*innen haben, ist sehr wichtig und bringt uns immer wieder gut voran, denn wir können nur besser werden, wenn wir die Bedürfnisse unserer Mieter\*innen in unserem Tagesgeschäft einbeziehen. Das gilt auch für das Asset Management, wo wir die Wünsche und Erwartungen unserer Kundinnen und Kunden ebenso berücksichtigen wie den Nachhaltigkeitsaspekt und unsere Unternehmensphilosophie „Care. Dare. Share.“

**„Care. Dare. Share.“ – also etwa „Kümmern. Wagen. Teilen.“?**

Genau. Letztlich war es genau diese ganzheitliche Betrachtungsweise der Wohnungswirtschaft, die mich dazu bewegt hat, meinen Weg gemeinsam mit Heimstaden zu gehen und das Unternehmen zu einem der Marktführer in Deutschland mitzuentwickeln.

**Welche Bereiche können und werden Sie dabei besonders mitgestalten?**

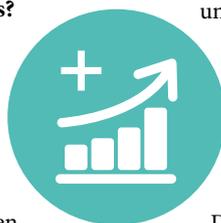
Mein Team und ich kümmern uns bei Heimstaden unter anderem um das Thema Nachverdichtung und gehen damit eine der größten sozialen Herausforderungen unserer Zeit an: die Schaffung von bezahlbarem und umweltfreundlichem Wohnraum in Ballungsräumen. Das Wachstumspotenzial ist enorm, und wir können so noch deutlicher zeigen, dass wir zu unseren Werten stehen. Denn die Gestaltungsmöglichkeiten – auch die ästhetischen – sind hier deutlich größer als in der Bestandssanierung mit ihren vorgegebenen Strukturen. Jede\*r von uns hat eine ganz eigene Vorstellung von der perfekten Immobilie. Wenn diese Vorstellung zu Heimstaden und unseren Zielen passt, können und sollen unsere Mitarbeiter\*innen das auch einbringen.

**Bringen Ihre Aufgaben Sie denn auch manchmal in Kontakt mit den Mieter\*innen?**

Normalerweise habe ich keinen persönlichen Kontakt, außer mit ein paar Gewerbetriebe\*innen, die ich gemeinsam mit dem Bereich Letting betreue. Ganz zu Beginn hatte ich allerdings auch mal Nottelefondienst – wie das bei einem Start-up so ist. Da konnte ich mich direkt um die Belange und Schadensmeldungen der Mieter\*innen kümmern. Das ist eine gute Sache, denn den Bezug zu den Menschen, die bei uns wohnen, sollte keine\*r von uns verlieren. Letztlich geht es bei uns um ein Grundbedürfnis des Menschen: Wohnen.

**Der Markteintritt von Heimstaden in Deutschland liegt gar nicht so lange zurück. Gibt es für Sie inzwischen so etwas wie typische Arbeitstage?**

Es gibt im Bereich des AM, also des Asset Managements, keinen typischen Tagesablauf.





Unser Head of Asset Management ist noch nicht lange Hauptstädter, hat aber schon ein paar Lieblingssorte in Berlin gefunden: den alten Flughafen Tempelhof mit dem riesigen Flugfeld und seinen zahlreichen Sportmöglichkeiten und die vielen Museen der Stadt. Das Einzige, was der gebürtige Franke vermisst, ist die heimische Ess- und Biergartenkultur: „Fränkisches Bier und ein gutes Schäufole, das ist Heimat.“ Gegen das Heimweh hilft vielleicht die „Fränkische Nothilfe“ unter [www.landbierberlin.de](http://www.landbierberlin.de)

Das Einzige, was wirklich typisch geworden ist, dank Corona, ist das tägliche Online-Meeting mit den Kolleginnen und Kollegen aus den anderen Bereichen. Ansonsten ist die Arbeit eine Mischung aus diversen Telefonaten und dem Befüllen von Excel-Listen. Die Arbeit im Objekt kommt, gerade jetzt in der Start-up-Phase, leider etwas zu kurz. Das wird sich aber noch einpendeln, sobald wir uns alle gefunden haben. Schließlich gibt es für uns alle nichts Spannenderes, als direkt vor Ort Dinge zu planen und die Umsetzung zu verfolgen. Bei aller Zahlenkontrolle und Budgetüberwachung ist es unerlässlich, mit den Menschen vor Ort zu reden und in Kontakt zu bleiben.

#### **Was war Ihr bisher eindrucksvollstes Erlebnis bei Heimstaden?**

Das ist nicht leicht zu sagen, denn es gab viele tolle Momente. Besonders begeistert hat mich, dass an meinem ersten Arbeitstag alles fertig eingerichtet war – trotz Corona und trotz der Aufbauphase. Ich konnte mich quasi an einen gedeckten Tisch setzen, das ist nicht selbstverständlich, zeigt aber eben, dass bei Heimstaden der Mensch im Mittelpunkt steht. Beeindruckt haben mich auch die Welcome Days mit unseren neuen Kolleg\*innen, die zu

Jahresbeginn bei uns angefangen haben. Es war großartig zu sehen, mit welcher Begeisterung sie schon jetzt die Werte von Heimstaden nach außen tragen.

#### **Sie sind für Ihren Job bei Heimstaden nach Berlin gezogen. Fühlen Sie sich hier bereits zuhause?**

Ja, ich bin Neuberliner oder quasi Halb-Berliner. Noch pendle ich zwischen meiner Familie in Füssen und meiner Arbeit in Berlin hin und her. Berlin ist für mich ein neuer Abschnitt nach Jahren in der Provinz, für die ich mich freiwillig mit meiner Familie entschieden hatte. Hier in Berlin werden meine Kinder die vielen Chancen und Freizeitangebote einer Großstadt nutzen können, aber auch alle Ecken und Kanten des Lebens kennenlernen. Als leidenschaftlicher Koch und Esser liebe ich gerade die multikulturellen Stadtteile mit dem riesigen Angebot an Gerichten aus aller Welt. Das gibt es so nur in Berlin. Meine Heimat wird zwar wohl immer Franken bleiben, denn dort bin ich geboren und aufgewachsen,

aber ein „Zuhause“ ist für mich nichts Geographisches, sondern ein Gefühl, das mir meine Familie gibt. Wenn man dieses Gefühl an einem tollen Ort hat, dann reicht das zum Glücklichein.

#### **Wie sieht Ihre Vision eines Wohnungsmarkts aus, der mieter\*innen- und vermierter\*innen-freundlich ist?**

Ich spreche lieber von Zielen als von Visionen: Das Ziel ist ein Wohnungsmarkt, der menschenfreundlich ist und die Interessen und Bedürfnisse von Mieter\*innen und Vermieter\*innen vereinbar macht. Denn die liegen meist gar nicht so weit auseinander. Wir als Vermieter müssen uns unserer Rolle in der Gesellschaft bewusst werden und unser Potenzial und Fachwissen nutzen, um neue Wohnformen zu fördern. Außerdem brauchen wir eine offene Kommunikation, viel Engagement und nicht zuletzt eine ideologiefreie Gesprächsbereitschaft auf allen Seiten. Entspannung auf dem Wohnungsmarkt der Zukunft kann es nur miteinander und nicht gegeneinander geben.

# Happy End für Ehepaar in Heimstaden- Wohnung



Familie Fuchs findet nach Eigenbedarfskündigung ein neues Zuhause bei Heimstaden

Gabi Fuchs (70) und ihr Mann Andreas standen vor einer schwierigen Situation. 39 Jahre lang war eine Wohnung in der Kreuzberger Reichenberger Straße ihr Zuhause. Im März letzten Jahres kam dann der Schock: Kündigung wegen Eigenbedarfs durch den privaten Vermieter. Sein Sohn möchte vom Hinter- ins Vorderhaus ziehen und das Ehepaar Fuchs hatte nur neun Monate Zeit, sich eine neue bezahlbare Wohnung zu suchen. Ein schwieriges Unterfangen. Im Januar 2021 hatte das Paar noch immer keine neue Wohnung gefunden und mit Ende Februar mussten sie bereits raus aus der alten Wohnung. Die beiden sprachen daher mit dem Radiosender RBB Inforadio und mit RBB24 über ihre schwierige Situation und dies stellte sich als wahrer Glücksfall heraus. Caroline Oelmann, Geschäftsführerin und Country Managerin von Heimstaden in Deutschland, las über das Schicksal des Ehepaars Fuchs auf den Seiten des RBB und wusste sofort: Hier muss geholfen werden! Das Team von Heimstaden zögerte nicht lange und suchte in seinem Berliner Wohnungsbestand nach einer passenden Wohnung, die man den Eheleuten Fuchs anbieten könnte. Über den Radio-Journalisten des

RBB wurde der Kontakt zu Gabi Fuchs und ihrem Mann hergestellt und dann ging alles sehr schnell. Bereits am 15. Februar konnten die beiden in Friedrichshain in eine Heimstaden-Wohnung einziehen, die ganz ihren Anforderungen entspricht.

Bei der Schlüsselübergabe mit Kevin Harnisch aus dem Heimstaden Vermietungsteam sagte uns Gabi Fuchs: „Das war eine große Überraschung, dass sich ein Vermieter bei uns gemeldet hat, der helfen möchte. Wir haben das ganze Jahr nach einer Wohnung gesucht und überhaupt nichts gefunden. Nur Absagen, Absagen, Absagen.“ Nun freut sie sich richtig, dass es mit der Heimstaden-Wohnung doch noch zu einem Happy End gekommen ist. Die Entscheidung, mit ihrer persönlichen Geschichte ins Radio zu gehen, hat sich als goldrichtig erwiesen.

Caroline Oelmann von Heimstaden ist ebenfalls glücklich: „Dass wir so schnell helfen konnten, macht uns sehr froh. Eigenbedarfskündigungen durch private Vermieter sorgen in Berlin oft für Probleme bei Mieter\*innen. Bei einem großen Wohnungsunternehmen wie Heimstaden müssen sich Mieter\*innen darüber aber keine Sorgen machen.“

Das gesamte Team von Heimstaden wünscht dem Ehepaar Fuchs nun viel Freude mit der neuen Wohnung!

## Heimstaden spendet Möbel

Seit Januar 2021 ist das Wohnungsunternehmen Heimstaden offiziell für den Großteil der im Jahr 2020 erworbenen Wohnungen in Berlin als Eigentümer und Verwalter verantwortlich und löst nun seine Versprechen ein. Dazu gehört auch, vormalig möblierte Wohnungen zukünftig unmöbliert anzubieten.

„Hochwertige Möbel sollen in jedem Fall Menschen zugutekommen, die diese dringend benötigen. Heimstaden setzt die Vereinbarung mit den Bezirken und dem Land Berlin um und es freut mich sehr, dass wir gleichzeitig mit dem Start der Möbelspenden Kindern und Jugendlichen helfen können“, sagt Caroline Oelmann, Country Managerin von Heimstaden in Deutschland.

Erste Möbelspenden wurden bereits an die Kinder- und Jugendhilfe-Verbund Ost/KJSH-Stiftung und Internationaler Bund übergeben. Weitere Möbelspenden, auch an andere soziale Einrichtungen, werden folgen. Der Kontakt zwischen Heimstaden und der KJSH-Stiftung führte noch zu einer weiteren Kooperation: Heimstaden stellt der Kinder- und Jugendhilfe zwei Gewerberäume mietfrei zur Verfügung und gemeinsam suchte man nach geeigneten Mietflächen, die für Betreutes Wohnen in Frage kommen. Sollten Mieter\*innen die bereits vorhandenen Möbel weiter nutzen wollen, können sie dies selbstverständlich tun. Wir bitten hier die Mieter\*innen eine Spende für PLANT-MY-TREE® zu tätigen (mehr zu unserer Kooperation mit PLANT-MY-TREE® auf Seite 8). Sollten intakte Möbel jedoch nicht mehr benötigt werden oder es zu einer Neuvermietung kommt, spenden wir die Möbel direkt an eine soziale Einrichtung.

Teil der Vereinbarung zwischen Heimstaden, den Berliner Bezirken und dem Senat ist es, eine Neuausrichtung von bislang möblierten Wohnungen zu erwirken. Die Initiative dazu kam von Heimstaden. Demnach wird Heimstaden nun alle möblierten Wohnungen, für die befristete Mietverhältnisse bestehen, bei künftigen Neuvermietungen unmöbliert und mit unbefristeten Mietverträgen anbieten. Dies gilt für den gesamten Bestand, nicht nur für Wohnungen in Milieuschutzgebieten. Den Mieter\*innen möblierter Wohnungen mit befristeten Mietverträgen bietet Heimstaden den Abschluss unbefristeter Mietverträge an.



# Ohne Nachhaltigkeit keine Zukunft

## FÜR JEDEN MIETVERTRAG EIN NEUER BAUM

Seit Januar 2021 bekommen neue Mieter\*innen bei Heimstaden nicht nur die Wohnungs-, Keller- und Briefkastenschlüssel ausgehändigt, sondern auch eine persönliche Baum-Urkunde. Denn Heimstaden lässt für jeden neu abgeschlossenen Mietvertrag einen Baum pflanzen. So setzen wir gemeinsam mit unseren Mieter\*innen und der Aufforstungsinitiative PLANT-MY-TREE® ein Zeichen für mehr Klimaschutz.

## BÄUME GEGEN DEN KLIMAWANDEL

Überall, wo fossile Brennstoffe zum Einsatz kommen, wird CO<sup>2</sup> freigesetzt – beim Heizen, im Straßen-, Flug- und Schiffsverkehr, in Kohlekraftwerken und in der Industrie. Doch Bäume binden das klimaschädliche CO<sup>2</sup> und wandeln es mit Hilfe des Sonnenlichts über die Photosynthese in Biomasse und Sauerstoff um. Als „grüne Lunge“ des Planeten sind Wälder daher lebensnotwendig: Ein Hektar Wald bindet rund zehn Tonnen CO<sub>2</sub>. In den vergangenen Jahrhunderten wurden in Europa jedoch immer mehr Waldflächen gerodet und in landwirtschaftliche Nutzflächen umgewandelt oder bebaut. Zudem hat das Waldsterben der letzten Jahrzehnte den Bestand weiter reduziert. Sören Brüntgens, Gründer und Inhaber der Aufforstungsinitiative PLANT-MY-TREE®, wollte dem etwas entgegensetzen: „Ich wollte nicht länger untätig zusehen und so kam ich auf die Idee, Bäume zu pflanzen.“

## BÄUME PFLANZEN? ABER NATÜRLICH!

Bei seinen langfristigen und nachhaltigen Projekten setzt PLANT-MY-TREE® auf den Aufbau von Mischwäldern, in denen möglichst viele heimische Arten gedeihen. Die ersten Flächen, die Sören Brüntgens 2007 bepflanzt, sind heute, 13 Jahre später, „richtig schöne wilde Waldflächen“, so der Gründer. Davon profitiert auch der Boden, denn die Bäume filtern und speichern Wasser und schützen das Land vor Erosion. Laubbäume holen mit ihren Blättern zudem Rußpartikel, Staub und gasförmige Schadstoffe aus der Luft und sorgen auch so für ein besseres Klima.





© PLANT-MY-TREE



## NACHHALTIGKEIT MIT KONZEPT

Die Partnerschaft mit PLANT-MY-TREE® ist Teil des Nachhaltigkeitskonzepts von Heimstaden. Wir lassen nicht nur für jeden neuen Mietvertrag einen Baum pflanzen, sondern haben uns auch zum Ziel gesetzt, bis Januar 2030 ganz ohne fossile Energieträger auszukommen. Bis Ende 2021 wollen wir unseren Strom zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien beziehen und den Energiebezug pro Quadratmeter bis 2023 um zehn Prozent reduzieren. Bis 2025 soll auch unser Fuhrpark komplett ohne fossile Brennstoffe betrieben werden. Außerdem wollen wir unseren Wasserverbrauch pro Quadratmeter bis 2030 jährlich um mindestens ein Prozent senken. Bis die ersten Bäume aus unserem PLANT-MY-TREE®-Engagement in den Himmel ragen, wird unser ökologischer Fußabdruck also stetig kleiner werden.

## EIN BAUM ZUM ANFASSEN

Auf der Urkunde, die jede\*r neue Mieter\*in ab Januar 2021 von Heimstaden erhält, sind die GPS-Daten der Pflanzfläche und somit des zukünftigen Waldes vermerkt. Sie können „Ihren“ Baum also tatsächlich besuchen und ihm über die Jahre beim Wachsen zusehen. Und wer weiß, vielleicht bekommen Sie ja Lust, selbst weitere Bäume zu pflanzen!

# ÜBER PLANT-MY-TREE®

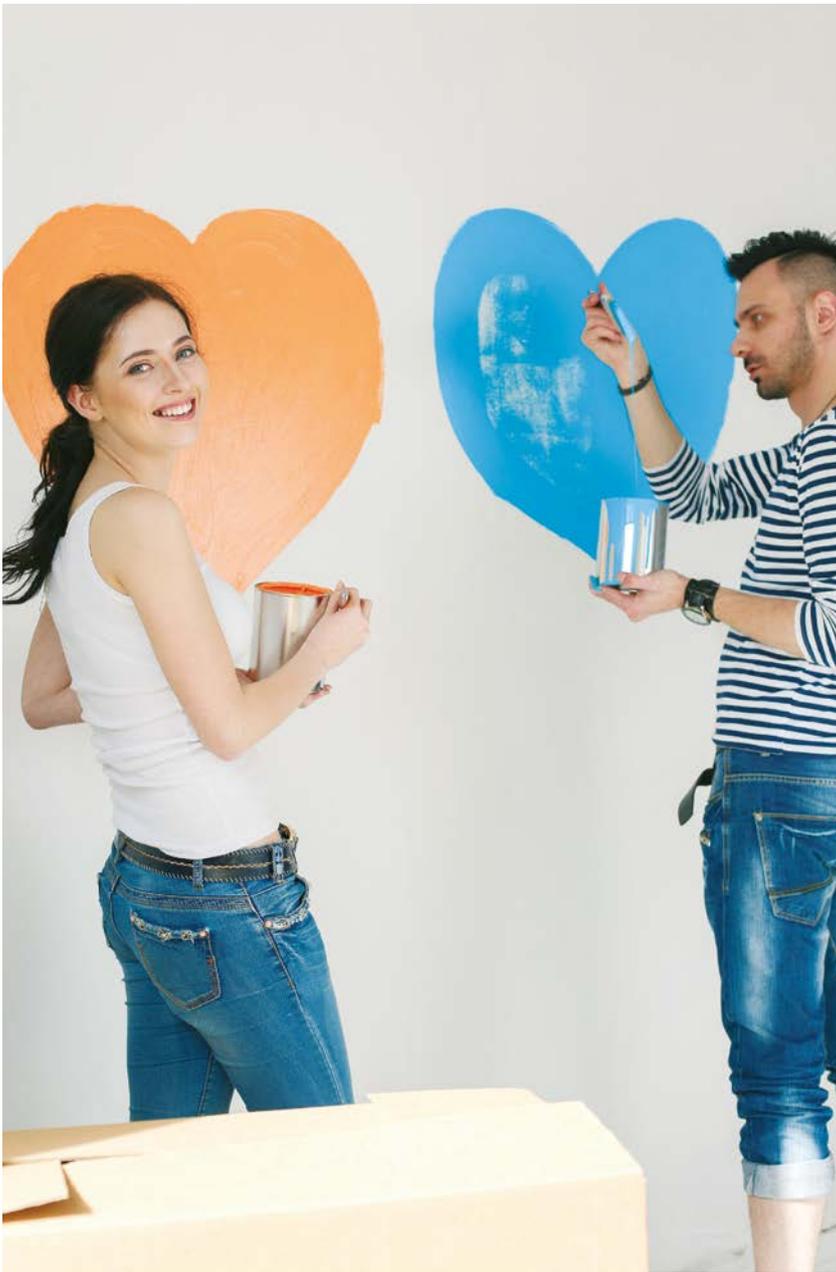
PLANT-MY-TREE® führt Projekte zur Erstaufforstung, Wiederbewaldung, dem Waldumbau und dem Waldschutz durch, um den Waldbestand langfristig zu sichern. Geplante Projektlaufzeiten von mindestens 99 Jahren unterstreichen die nachhaltigen und langfristigen Klimaschutzmaßnahmen von PLANT-MY-TREE®. Zusätzlich werden eigene Flächen nach der Aufforstung an „PLANT-MY-TREE. Die Stiftung.“ übergeben und somit wieder der Allgemeinheit zur Verfügung gestellt. Bisher ist PLANT-MY-TREE® nur in Deutschland aktiv. Es sind jedoch in Serbien, Kroatien und Costa Rica weitere Aufforstungsprojekte geplant – mit diversen dort heimischen Sorten. So entstehen gesunde Mischwälder, die ein Garant für Biodiversität sind.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.plant-my-tree.de](http://www.plant-my-tree.de)

*Sie  
möchten auch  
einen Beitrag  
leisten?*

Nutzen Sie untenstehenden Link  
oder QR Code um zu unserem  
Baumspende-Shop zu gelangen und  
erwerben Sie sich Ihren eigenen Baum.

[www.plant-my-tree.de/  
baumspende-shop/  
?pmtkp=9820](http://www.plant-my-tree.de/baumspende-shop/?pmtkp=9820)



# Mit dir will ich offline sein

## Digitales Detox für mehr Beziehungs- glück

Für die meisten von uns ist das Smartphone zum täglichen Begleiter und oft auch zum „Büro in der Westentasche“ geworden. Doch der ständige Blick aufs Handy kann zu Stress und innerer Unruhe führen. Darunter leidet nicht nur unsere Produktivität, sondern auch unsere Aufmerksamkeit für die Menschen um uns herum. Die Verhaltens- und Paartherapeutin Jacqueline Joo empfiehlt daher regelmäßige Offline-Zeiten für die Partnerschaft.

### Im Smartphone-Fieber

Aber warum tun wir uns so schwer damit, das Telefon einfach mal wegzulegen? „Smartphones eignen sich hervorragend zur Stimulierung unseres Belohnungszentrums. Bei jeder Nachricht, jedem Kommentar oder Like schüttet unser Gehirn das Glückshormon Dopamin aus. Das versetzt uns in eine Art Rauschzustand – wir fühlen uns ‚high‘ und wollen dann immer mehr davon. Wir geraten in eine Spirale der Abhängigkeit. Schließlich fällt es uns immer schwerer, ohne den digitalen Kick auszukommen“, erklärt Joo.

## Drei Digital- Detox-Tipps

### Neue Handy-Gewohnheiten schaffen

Es ist nicht immer leicht, sein Nutzungsverhalten zu ändern, besonders wenn Sie zu den Menschen gehören, die sich nur selten digitale Auszeiten gönnen. Das geht nicht von heute auf morgen. Jacqueline Joo empfiehlt deshalb ein ganz allmähliches, schrittweises Vorgehen:

# 1

**Handyfreie Stunden:** Stellen Sie den Timer Ihres Telefons auf 60 Minuten und verzichten Sie für diese Zeit auf eine Nutzung.

# 2

**Handy weglegen:** Bringen Sie Ihr Telefon in ein anderes Zimmer. Untersuchungen haben gezeigt, dass wir unbewusst ständig auf unser Handy fokussiert sind, solange es im selben Raum ist.

# 3

**Neue Gewohnheiten:** Beginnt und endet Ihr Tag stets mit dem Blick aufs Handy? Durchbrechen Sie diese Gewohnheit! Dann verliert Ihr Display seine permanente Anziehungskraft.

## Balsam fürs Gehirn

Von Zeit zu Zeit eine digitale Auszeit zu nehmen, ist daher nicht nur entspannend, sondern manchmal sogar die Voraussetzung dafür, wirklich zur Ruhe zu kommen. „Vor allem aber kann sich dadurch unser Gehirn erholen, weil weder das Belohnungszentrum noch das Stresssystem aktiviert wird. Das gibt dem Gehirn die Möglichkeit, mal ‚durchzuatmen‘. Wenn wir unser Gehirn ständig mit Input füttern, finden wir weder Lösungen für unsere Probleme noch Inspiration für neue Ideen. Wir müssen lernen, uns auch mal zu langweilen. Das ist viel wichtiger, als uns bewusst ist. Wenn man offline ist, hat man auch das Gefühl, dass die Zeit ein wenig langsamer vergeht“, so die Therapeutin.

## Abschalten und Zeit mit dem Partner verbringen

Nicht nur für das eigene Wohlbefinden ist eine digitale Auszeit sinnvoll, sie

kann auch die Partnerschaft stärken. Als Therapeutin weiß Jacqueline Joo, wie belastend die ständige Smartphone-Nutzung für eine Beziehung sein kann: „Bei vielen Paaren entsteht dadurch ein unterschwelliger Konflikt: Einer der Partner fühlt sich nicht genug wahrgenommen. Das Handy wird dann oft als Störfaktor empfunden, weil es Zeit raubt, Aufmerksamkeit abzieht und so einen Keil zwischen die Partner treibt.“

## Digitale Auszeiten in den eigenen vier Wänden

Jacqueline Joo plädiert daher für bildschirmfreie Zeiten: „Ich finde das wirklich sehr sinnvoll. Man kann zum Beispiel bestimmte Zimmer als handyfreie Zonen definieren oder einen Zeitpunkt festlegen, an dem man abends alle Geräte abschaltet.“ Auch wenn der Vorschlag „Schatz, lass uns ab sofort nach 19 Uhr die Handys wegpacken!“ vielleicht nicht bei jedem gleich auf Gegenliebe stößt – bleiben Sie dran. Einfacher wird es, wenn man die

Offline-Zeiten aktiv und spannend gestaltet, so dass das Smartphone gar nicht vermisst wird.

## Offline-Abende zu zweit

Daher schlägt Jacqueline Joo Paaren feste abendliche „Dates“ vor, wo sie sich gemeinsam entspannen und ohne Ablenkung Zeit miteinander verbringen. „Ganz egal, ob Sie zusammenwohnen, schon lange liiert sind oder Kinder haben, versuchen Sie sich ein- bis zweimal pro Monat gezielt zu verabreden: Gehen Sie aus, tun Sie etwas Lustiges, Romantisches oder Aufregendes! Das können sportliche Aktivitäten sein, wie Klettern oder das Ausprobieren einer neuen Sportart, ein Picknick im Park oder auch ein Candle-Light-Dinner im Lieblingsrestaurant. Es geht einfach nur darum, gemeinsam Zeit zu verbringen und sich ganz aufeinander einzulassen – weit weg von den Pflichten des Alltags.“



# Nachhaltigkeit im Alltag

## Tipps zum Thema Müllvermeidung und Recycling

Nachhaltigkeit beginnt im Kleinen – und jeder kann mitmachen. Ein ganz einfacher und effektiver Beitrag zum Umweltschutz ist die komplette Vermeidung von Müll, wo immer es geht. Was dann noch an Abfall übrig ist, sollte richtig getrennt werden. Hier ein paar simple Regeln und Tipps, die ganz leicht zu befolgen sind. Getreu dem Motto: Einsparen, Weiternutzen, Trennen.

### Einsparen

- Kaufen Sie nur so viele Lebensmittel, wie Sie wirklich verbrauchen. Das gilt besonders für Verderbliches wie Fleisch, Obst und Gemüse.
- Nehmen Sie am besten ein paar eigene Beutel/ Behälter zum Einkaufen mit, zum Beispiel Stoffnetze für loses Obst und Gemüse (gibt's in vielen Supermärkten) oder Mehrwegbehälter für Feinkost. Und natürlich eine Einkaufstasche oder Ähnliches.
- Achten Sie auf Produkte mit wenig Verpackung und kaufen Sie möglichst lose und unverpackte Ware, zum Beispiel Obst, Gemüse oder Brot.
- Nutzen Sie wiederaufladbare Batterien, Mehrwegflaschen und Produkte aus Recyclingpapier oder anderen recycelten Materialien.

### Weiternutzen

Bevor Sie etwas wegwerfen, überlegen Sie, ob andere es vielleicht noch gebrauchen könnten. Oder Sie finden sogar selbst eine neue Verwendung dafür.

### Hier ein paar Alternativen zum Wegwerfen:

- Veranstalten Sie einen Kleidertausch mit Ihren Freunden und Bekannten oder spenden Sie die Sachen für einen guten Zweck.
- Ermuntern Sie Ihre Kinder, Spielzeug mit anderen zu tauschen.
- Prüfen Sie, ob sich defekte Geräte noch reparieren lassen, bevor Sie sie wegwerfen und etwas Neues kaufen.
- Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Mit ein bisschen Fantasie verwandeln Sie Ihre alten Jeans in eine Tasche, aus Marmeladengläsern werden Blumenvasen und ein alter Koffer macht sich ganz toll als Vintage-Truhe. Und warum nicht Ihren alten Möbeln mit Farbe oder frisch bezogenen Polstern neues Leben einhauchen?

### Trennen

- Achten Sie auf Mülltrennung: Werfen Sie Ihre Abfälle stets in die vorgesehenen Behälter.
- Leeren Sie Verpackungen und Flaschen vor dem Wegwerfen vollständig aus.

**Wie wäre es mit einem Tausch?**

Der BSR Tausch- und Verschenmarkt macht es möglich:  
[www.BSR.de/Verschenmarkt](http://www.BSR.de/Verschenmarkt)

Mit einem Tausch entsteht weniger Abfall und Sie schützen die Umwelt.

 Wertstoffe	 Glas	 Papier/ Pappe	 Biogut	 Hausmüll
<b>Plastik, zum Beispiel:</b> Jogurt-Becher Zahn-Bürste <b>Metalle, zum Beispiel:</b> Konserven-Dose Koch-Topf <b>Getränke-Karton</b>	<b>Glas-Flaschen, zum Beispiel:</b> Getränke Öl Sauce <b>Gläser, zum Beispiel:</b> Baby-Nahrung Konserven-Glas	<b>Zeitungen</b> <b>Verpackungen aus Papier</b> Prospekte Kartons Bücher	<b>Essens-Reste,</b> auch Gekochtes <b>Obst- und Gemüse-Reste</b> Tee- und Kaffee-Filter Blumen <b>Garten-Abfälle</b> Kein Plastik!	<b>Hygiene-Artikel</b> <b>Staub-Sauger-Beutel</b> Geschirr Windeln Tapeten
				

Copyright: Berliner Stadtreinigungsbetriebe (BSR) Stand: Dezember 2020



## WAS MACHT DAS SCHON FÜR EINEN UNTERSCHIED? ÜBER 550.000 TONNEN MÜLL!

Eine Studie des Umweltbundesamts hat ergeben, dass nur 32,6 Prozent des Abfalls in den grauen Restmülltonnen auch wirklich dort hineingehören. Das heißt, dass 67,4 Prozent dieses „Restmülls“ anders verwertet werden könnten! Laut Abfallbilanz des Landes Berlin machte der Restmüll im Jahr 2017 mit 828.000 Tonnen über die Hälfte des gesamten Abfallaufkommens der Stadt aus, davon 679.000 Tonnen aus Privathaushalten und 149.000 Tonnen aus dem Kleingewerbe. 67,4 Prozent von 828.000 Tonnen sind 558.072 Tonnen Müll, der in dieser Form vermeidbar gewesen wäre. Es geht also um eine ganze Menge Müll. Die gute Nachricht: Hier liegt ein enormes Potenzial, es besser zu machen. Und dazu können wir alle beitragen!

*Sie  
möchten mehr  
über Nachhaltigkeit  
im Alltag erfahren?*

Dann folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram – dort gibt es immer wieder Tipps für ein nachhaltigeres Leben.





# Ihre Checkliste für stressfreie Umzüge

## **Wohnsitz rechtzeitig ummelden**

Denken Sie daran, sich rechtzeitig umzumelden. Spätestens 14 Tage nach dem Einzug in die neue Wohnung müssen Sie sich bei der zuständigen Behörde melden – in Berlin beim Bürgeramt. Am besten buchen Sie hierfür frühzeitig einen Termin über das Online-Portal <https://service.berlin.de>. Im Portal finden Sie auch Informationen zu den Unterlagen, die Sie für die An- bzw. Ummeldung brauchen.

## **Privatkontakte und Vertragspartner über Adressänderung informieren**

Teilen Sie Ihre neue Adresse Ihren privaten Kontakten und all Ihren Vertragspartnern mit, also zum Beispiel Versicherungen, Banken und Ihrem Arbeitgeber. Im Internet gibt es auch Angebote für eine kostenlose Umzugsmittelung – Sie „zahlen“ hier allerdings mit Ihren Adressdaten. Auch Zeitungs- und Zeitschriftenabonnements sollten Sie rechtzeitig aktualisieren. Bei der Post können Sie bei Bedarf einen (kostenpflichtigen) Nachsendeantrag stellen. Dieser umfasst allerdings nicht die von anderen Anbietern, etwa der PIN AG, zugestellten Sendungen. Falls Sie an Ihrem neuen Domizil keine Werbung erhalten möchten, können Sie den Briefkastenaufkleber „Bitte keine Werbung!“ von Heimstaden nutzen. Selbstverständlich gibt es auch einen Aufkleber mit 'Werbung erwünscht'. Auch Ihre Anbieter für Strom, Telefon, Internet etc. müssen Sie bei einem Umzug benachrichtigen.

## **Hausrat- und Haftpflichtversicherung abschließen bzw. anpassen**

Denken Sie daran, für Ihr neues Zuhause eine Hausratversicherung abzuschließen. Die Versicherung schützt Sie, wenn Ihr Eigentum in der Wohnung beschädigt wird. Falls Sie schon in Ihrer alten Wohnung eine Hausratversicherung hatten, brauchen Sie keine neue abzuschließen. Sie müssen Ihren Versicherer allerdings über

den Umzug informieren und die Versicherung möglicherweise anpassen lassen. Sofern Sie noch keine Haftpflichtversicherung haben, ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür. Der Versicherungsschutz greift, wenn Sie versehentlich anderen einen Schaden zufügen und Schadensersatz leisten müssen.

## **Umzugskartons beschriften**

Wer beim Einpacken seine Umzugskartons gut beschriftet, spart später viel Zeit beim Auspacken. Schreiben Sie gut leserlich auf die einzelnen Kartons, in welchen Raum sie gehören – am besten auf mehrere Seiten, damit die Beschriftungen auch sichtbar sind, wenn die Kartons gestapelt sind. Kennzeichnen Sie Kartons mit zerbrechlichem Inhalt entsprechend, zum Beispiel mit dem Wort „Fragile“. Umzüge sind außerdem eine wunderbare Gelegenheit zum Ausmisten, Verschenken und Spenden.

## **Dauerauftrag bzw. Einzugsermächtigung ändern**

Wenn Sie möchten, dass wir Ihre Miete direkt von Ihrem Konto abbuchen, erteilen Sie uns bitte eine Einzugsermächtigung. Das SEPA-Formular dafür erhalten Sie von Ihrem Heimstaden-Ansprechpartner. Falls Sie keinen Internetanschluss haben, senden wir Ihnen das Formular gerne zu. Um sicherzugehen, dass Ihre Miete immer pünktlich überwiesen wird (spätestens am 3. des Monats muss die Bank die Überweisung für den laufenden Monat bearbeiten), können Sie alternativ auch einen Dauerauftrag einrichten.

**Sie haben noch Fragen?** Unsere 24-Stunden Service-Hotline ist unter **0800 589 27 12** oder via **service@heimstaden.de** erreichbar. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und helfen Ihnen gerne weiter.

*Willkommen bei Heimstaden!*

# Bleiben Sie mit uns **in Kontakt**

Auf dem Laufenden zu bleiben ist nicht immer einfach, aber wir machen es Ihnen leicht. **Jederzeit und überall:** Entscheiden Sie selbst, wie Sie mit uns **in Kontakt** bleiben möchten.



## Social Media

Stöbern Sie in unseren Tipps & Tricks und schaffen Sie sich so mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben! Folgen Sie **@HeimstadenDeutschland**



## 24-Stunden Service-Hotline

Sie haben Fragen oder möchten mit uns ein Anliegen teilen?

Wir helfen gerne weiter:

**0800 589 27 12**

**service@heimstaden.de**



## Newsletter

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter **kampagne.heimstaden.de/newsletter**

für Inspirationen, Aktionen und Events rund um das Thema Wohnen



## Website

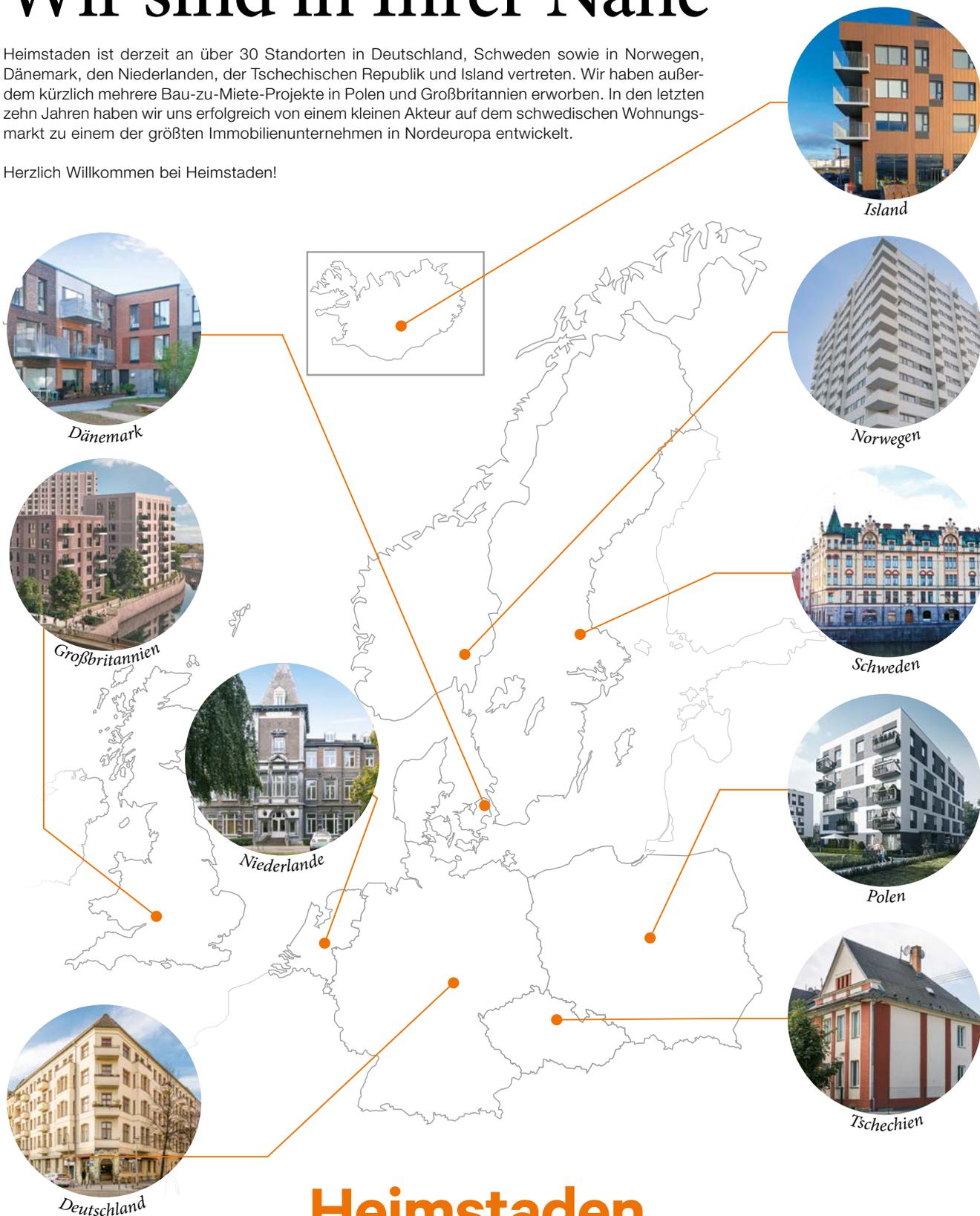
Besuchen Sie auch **heimstaden.de** für allgemeine Informationen und Neuigkeiten

**Heimstaden**  
*Zeit für Dich*

# Wir sind in Ihrer Nähe

Heimstaden ist derzeit an über 30 Standorten in Deutschland, Schweden sowie in Norwegen, Dänemark, den Niederlanden, der Tschechischen Republik und Island vertreten. Wir haben außerdem kürzlich mehrere Bau-zu-Miete-Projekte in Polen und Großbritannien erworben. In den letzten zehn Jahren haben wir uns erfolgreich von einem kleinen Akteur auf dem schwedischen Wohnungsmarkt zu einem der größten Immobilienunternehmen in Nordeuropa entwickelt.

Herzlich Willkommen bei Heimstaden!



## Heimstaden

Heimstaden Germany GmbH, Kurfürstendamm 32, 10719 Berlin, Tel.: 0800 589 27 12  
heimstaden.de, service@heimstaden.de