



**RENN**

Regionale Netzstellen  
Nachhaltigkeitsstrategien

# Nachhaltig putzen und wohnen

**Der Nachhaltige Warenkorb:**  
Ratgeber für umweltbewussten  
und sozialen Konsum





# Nachhaltig leben in der eigenen Wohnung

Sie können auch in Ihrer eigenen Wohnung die Natur schützen, zum Beispiel beim Putzen. Oder wenn Sie neue Möbel kaufen. Sie können dabei sogar Geld sparen.

In dieser Broschüre erhalten Sie Tipps, wie Sie in Ihrer Wohnung nachhaltig leben können.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie gefährliche Gifte in Ihrer Wohnung vermeiden.

## SPAREN SIE STROM BEIM WASCHEN

Beim Waschen können Sie viel Strom sparen. Zum Beispiel, wenn Sie nicht zu heiß waschen. Wenn Sie eine niedrige Temperatur einstellen, können Sie fast ein Drittel Strom sparen! Kleidung wie Hosen oder T-Shirts können Sie oft bei 30 Grad waschen. Diese Dinge sollten Sie immer bei 60 Grad waschen: Bettwäsche, Handtücher, Putzlappen. 60 Grad ist normalerweise genug. Sie müssen nicht noch heißer waschen. Außerdem ist es gut, wenn Sie ein Strom-Spar-Programm wählen. Und starten Sie die Waschmaschine nur, wenn sie ganz voll ist.

## NEHMEN SIE DAS RICHTIGE WASCHMITTEL

Kaufen Sie Waschmittel aus Pulver. Diese sind besser für die Umwelt als flüssige Waschmittel. Kaufen Sie am besten Waschmittel zum Nachfüllen. Dann entsteht weniger Müll. Wählen Sie am besten ökologische Waschmittel. Und geben Sie nicht zu viel Waschmittel in die Waschmaschine.

## SPAREN SIE BEIM GESCHIRR-SPÜLEN

Starten Sie die Geschirr-Spülmaschine nur, wenn sie ganz voll ist. Stellen Sie ein Strom-Spar-Programm ein. Damit sparen Sie Strom und Wasser. Wenn Sie mit der Hand waschen, können Sie auch Wasser sparen. Am besten machen Sie es so: Lassen Sie das Waschbecken mit warmem Wasser volllaufen und geben Sie Spülmittel dazu. Dann stellen Sie das dreckige Geschirr hinein und waschen es ab.

## PUTZEN SIE MIT DEN RICHTIGEN PUTZMITTELN

Kaufen Sie ökologische Putzmittel. Diese sind besser für die Natur und für Ihre Gesundheit. Ökologische Putzmittel haben ein Siegel, zum Beispiel das Siegel Blauer Engel. Kaufen Sie nicht zu viele Putzmittel. Diese Putzmittel brauchen Sie: Geschirrspülmittel, Essigreiniger, neutraler Allzweck-Reiniger und Scheuermilch. Normalerweise brauchen Sie keine Spezial-Reiniger und keine Mittel zur Desinfektion.



## **PUTZEN SIE MIT RICHTIGEN LAPPEN**

Verwenden Sie beim Putzen keine Papier-Handtücher. Nehmen Sie stattdessen Putzlappen, die Sie bei 60 Grad waschen können. Diese können Sie dann immer wieder verwenden. So entsteht weniger Müll. Verwenden Sie beim Putzen keine Schwämme aus Plastik. Wenn Sie Plastikschwämme auswaschen, bleiben immer sehr kleine Plastikteile im Wasser. Diese sehr kleinen Plastikteile heißen Mikro-Plastik. Mikro-Plastik kann über das Abwasser in Flüsse und in Meere kommen. Es schadet den Tieren im Wasser. Deshalb ist es besser, wenn Sie mit einem Schwamm aus Luffa putzen. In Luffa ist kein Plastik.

## **SCHÜTZEN SIE SICH VOR WOHNGIFTEN**

Wenn Sie in Ihrer Wohnung eine Wand streichen wollen, kaufen Sie eine ökologische Wandfarbe. Denn andere Wandfarben können gefährliche Wohngifte enthalten. Diese Wohngifte sind zum Beispiel: Weichmacher, Lösungsmittel, Konservierungsmittel, Formaldehyd und Terpene. Diese Gifte können Ihnen schaden, wenn Sie die Wand damit streichen. Und auch noch später können giftige Dämpfe in die Wohnung gelangen. Durch die giftigen Dämpfe können Menschen Allergien oder Husten bekommen. Deshalb sind ökologische Farben besser für die Natur und für Ihre Gesundheit. Das gilt auch für Tapeten und Bodenbeläge. Auch hier sollten Sie ökologische Waren kaufen.

## **SUCHEN SIE DIE RICHTIGEN MÖBEL**

Wählen Sie Möbel, die stabil gebaut sind und lange halten. So entsteht weniger Müll. Kaufen Sie keine Möbel aus Tropenholz. Denn dafür werden kostbare Bäume im Regenwald gefällt. Teak ist zum Beispiel ein Tropenholz. Wählen Sie lieber Möbel, die aus Bäumen von hier gemacht wurden. Zum Beispiel aus Buchen oder Eichen.

## **ACHTEN SIE AUF DAS RICHTIGE HOLZ**

Günstige Möbel sind oft aus Spanplatten oder Sperrholz. Spanplatten und Sperrholz sind kein echtes Holz. Sie sind aus vielen dünnen Holzscheiben oder Holzstücken zusammengeklebt. Deshalb sind in Spanplatten und Sperrholz oft Wohngifte, zum Beispiel Formaldehyd.

Wählen Sie deshalb besser Möbel aus Vollholz, Echtholz oder Massivholz. Das ist echtes Holz. Diese Möbel sind teurer. Aber sie sind sehr stabil und haben meist keine Wohngifte. Sie können auch nach gebrauchten Möbeln suchen, zum Beispiel im Internet. Dort bekommen Sie auch Holz-Möbel günstiger.

## WÄHLEN SIE DIE RICHTIGEN BODENBELÄGE

Wenn Sie in Ihrer Wohnung einen neuen Boden verlegen wollen, sollten Sie darauf achten: Der Boden sollte lange halten und keine Wohngifte haben. Laminat oder Parkett halten länger als Teppiche. Teppiche halten nicht so lange und müssen oft gereinigt werden. Dafür ziehen sie den Staub an. Deshalb ist dann weniger Staub in der Luft.

## SIEGEL FÜR NACHHALTIGES WOHNEN

---

**Blauer Engel:** Dieses Siegel bekommen Dinge, die gut für die Umwelt sind und gut für die Menschen.



Das **Europäische Umweltzeichen** bekommen Dinge, die der Umwelt weniger schaden.



Das Siegel **Ökocontrol** steht auf Möbeln und Matratzen, die nachhaltig hergestellt werden.



**GuT-Signet** gilt für Teppiche, die umweltfreundlich hergestellt werden.



Der **Nature-Care-Product-Standard (NCP)** ist ein Zeichen für umweltfreundliche Waschmittel und Putzmittel.



Das **Ecocert-Siegel** ist auch ein Zeichen für umweltfreundliche Waschmittel und Putzmittel.



# Der Nachhaltige Warenkorb

Unter [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de) erfahren Sie alles Wichtige über nachhaltigen Verbrauch. Nachhaltig verbrauchen bedeutet: Wir sollen der Natur nicht mehr wegnehmen, als wir ihr zurück geben können. Wir sollen zum Beispiel nur so viele Bäume fällen, wie auch nachwachsen können. Wenn wir uns nachhaltig verhalten, geht es uns in der Zukunft gut und der Natur auch. Auf der Homepage finden Sie viele Informationen, zum Beispiel über nachhaltiges Reisen und nachhaltige Kleidung.

---

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

RENN.süd, Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien:

LUBW Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg,  
Griesbachstr. 1, 76185 Karlsruhe

LBE Bayern e. V., Sandstr. 1, 90443 Nürnberg

### Konzeption, Text und Redaktion:

Rat für Nachhaltige Entwicklung, imug Institut für  
Markt-Umwelt-Gesellschaft e. V.,  
MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

### Gestaltung:

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

**Stand:** September 2019

**Bilder:** Rat für Nachhaltige Entwicklung/Christof Rieken,  
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

**Quellen:** Angaben zu den Quellen finden sich unter  
[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de).

[kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de](mailto:kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de)



@nachhaltigjetzt



facebook.com/nachhaltigerwarenkorb