



**p** Checkliste  
Nachhaltiges  
Zuhause.

polarstern

**Du hast so viele Möglichkeiten, klima- und ressourcenbewusster zu leben. Das Wichtigste ist, einfach anzufangen. Wirklich. Wir freuen uns, dir mit dieser Liste ein paar wertvolle Tipps an die Hand zu geben. Viel Spaß damit! Dein #TeamWirklich.**

Spoiler: Mit dem Wechsel zu echter Ökoenergie sparst du rund ein Viertel deines CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks. Krass, oder? Jetzt Polarsterns Tarifrechner ausprobieren: [www.polarstern-energie.de/tarifrechner](http://www.polarstern-energie.de/tarifrechner).

**Polarstern GmbH.**  
**Dein unabhängiger Ökoenergieversorger.**

**Telefon** +49.89.3090 42911  
**E-Mail** [hallo@polarstern-energie.de](mailto:hallo@polarstern-energie.de)

[www.polarstern-energie.de](http://www.polarstern-energie.de)

# Energie und Wohnen:

- ① Energieausweis checken
- ② Strom- und Heizenergieverbrauch reduzieren
- ③ Zu Ökostrom wechseln > [www.polarstern-energie.de](http://www.polarstern-energie.de)

# Nachhaltige Möbel und Deko:

- ① Kaufe secondhand – online, auf dem Flohmarkt etc.
- ② Frage Freunde und Familie
- ③ Suche Möbel in nachhaltigen Läden/Onlineshops
- ④ Bastle oder baue selbst
- ⑤ Upcycling bestehender Stücke
- ⑥ Bevorzuge multifunktionale Möbel
- ⑦ Nutze nachhaltige Wandfarbe z.B. Lehmfarbe oder Kalkfarbe
- ⑧ Bringe Recycling-Tapeten an
- ⑨ Und: Pflanzen sind auch eine super Deko!

# Achte beim Möbelkauf auf:

- ① Naturmaterialien
- ② Herkunft der Materialien (kein Tropenholz!)
- ③ Recyclingfähigkeit d.h. wenig Materialmix
- ④ Lange Haltbarkeit
- ⑤ Keine Schadstoffe
- ⑥ Nachhaltige Verpackung bei Versand
- ⑦ Nachhaltige Lieferkette

# Verhaltens-Tipps:

- ① Reduziere deine Bildschirmzeit und vermeide Multi-Tasking wie parallele Fernseh- und Computernutzung
- ② Heize nur, wenn du da bist
- ③ Spare auch beim Warmwasser
- ④ Weg mit den Zweitgeräten
- ⑤ Waschmaschine und Trockner nur voll anstellen

# Nachhaltige Umzugs-Tipps:

- ① Nutze/Leihe wiederverwendbare Kisten
- ② Ziehe mit Elektroauto um und reduziere die Anzahl Fahrten
- ③ Sortiere vorher aus und spende bzw. verkaufe, was du nicht brauchst
- ④ Wirf Ballast ab und kündige unnötige Abonnements
- ⑤ Verwerte deine Lebensmittel vorher statt sie wegzuerwerfen

## ⓘ **Der Energieausweis.**

Er zeigt den Energiebedarf des Gebäudes an, indem du wohnst. Weil wenige mit konkreten Verbrauchswerten etwas anfangen können, ist der Verbrauch in Effizienzklassen von A+ (tiefgrün) bis H (tiefrot) eingeteilt. Je weiter ein Gebäude im grünen Bereich liegt, desto besser ist die Energieeffizienz bzw. desto weniger Heizenergie brauchst du.

## ⓘ **Der Reboundeffekt.**

Er führt dazu, dass das Einsparpotenzial von Effizienzsteigerungen nicht oder nur teilweise verwirklicht wird. Bestes Beispiel: Weil die neue Waschmaschine energieeffizienter ist, nutzt man sie häufiger auch halbvoll.

## 💡 **94 weitere Energiespartipps gibt's hier:**

[www.polarstern-energie.de/magazin/artikel/99-energie-spar-tipps/](http://www.polarstern-energie.de/magazin/artikel/99-energie-spar-tipps/)

# Kleine Siegel-Kunde.



**ALLÖKH:** Baustoffe mit niedrigem Schadstoffgehalt.



**Blauer Engel:** Strenge Kriterien (je nach Produkt) in Bezug auf Schadstoffe, Herstellung und Umweltaspekte.



**Bluesign Product:** Soll Umwelteinflüsse der Textilindustrie reduzieren.



**Fair-Trade-Siegel:** Sozialsiegel, dass fairen Handel und faire Preise in der Lieferkette garantiert.



**FSC-Siegel:** Kennzeichnet Holz aus nachhaltiger und umweltfreundlicher Waldwirtschaft. Es gilt als strenger und verlässlicher als das PEFC-Siegel.



**Goldenes M:** Das Siegel der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel, testet die gesamte Produktqualität einschließlich gesundheitsschädlicher Stoffe. Auch Haltbarkeit, Stabilität und gesundes Wohnen werden überprüft.



**GoodWeave-Siegel:** Ein Siegel für Teppiche. Hintergrund ist die internationale Initiative gegen illegale Kinderarbeit in der Teppichindustrie.



**GOTS:** Strenge Textilsiegel, das nur vergeben, wenn mindestens 70 % aus biologisch erzeugten Naturfasern bestehen. Auch die Reduktion von Chemikalien sowie soziale Mindestkriterien werden überprüft.



**Grüner Knopf:** Das staatliche Siegel steht für eine ökologische und soziale Textilproduktion, wozu auch Möbelüberzüge gehören.



**Naturland-Siegel:** Fördert den ökologischen Landbau und wird unter anderem für Holz und Textilien genutzt.



**ÖkoControl-Siegel:** Ein Schadstoff-Prüfsiegel für Möbel, Polstermöbel, Matratzen, Bettwaren und Heimtextilien aus natürlichen Materialien. Die Auszeichnungsmaßstäbe gehen weit über gesetzliche Vorschriften hinaus.



**PEFC-Siegel:** Garantiert, dass das Holz überwiegend aus nachhaltiger Waldwirtschaft kommt