

Weniger Chemie und chemisch behandelte Materialien im Haushalt kommen nicht nur der Gesundheit, sondern auch dem Klima zugute. Denn die Herstellung chemischer Stoffe ist besonders energie- und ressourcenintensiv. Ihre Freisetzung in die Umwelt trägt in vielen Fällen zum Klimawandel mit bei.

Klimafreundlich & gesund Wohnen



Chemiefrei Putzen & Reinigen

- Verwenden Sie besser **HAUT- UND UMWELTVERTRÄGLICHE** Putz-, Spül- und Reinigungsmittel, am besten in Bio-Qualität. Dasselbe gilt für Waschmittel, auch weil unsere Haut rund um die Uhr mit Kleidung in Kontakt ist. Je weniger Chemie enthalten ist, desto weniger energie- und ressourcenintensiv ist die Herstellung. Davon profitiert das Klima.
- Geben Sie Produkten ohne tierische und erdöl-basierte **INHALTSSTOFFE** Vorrang. Sie sind in der Herstellung weniger CO₂-intensiv.
- Bevorzugen Sie Mittel mit **WENIG VERPACKUNG**. Dabei gilt aus Klimasicht: Unverpackt vor Pappe/ Karton vor Mono-Kunststoff vor Verbundmaterialien. Wenn verpackt, setzen Sie auf (nachfüllbare) Großgebilde und recycelbare Materialien.
- Stellen Sie **REINIGUNGSMITTEL** selber her, das spart energieintensive Herstellungsschritte, Verpackungen und kommt dem Klima zugute: Mit Kernseife, Natron, Soda und Zitronensäure lassen sich viele Reinigungsmittel unkompliziert selbst herstellen. Anleitungen finden Sie z. B. unter www.smarticular.net.



Richtig Dämmen & Isolieren

- Dämmen und Isolieren kann den heimischen Energiebedarf merklich senken. Verzichten Sie dabei besser auf chemisch behandelte Dämmstoffe und geben Sie unbehandelten **NATÜRLICHEN MATERIALIEN** Vorrang, z. B. aus Holzfasern, Kork, Jute oder Hanf. Sie sind im Regelfall weniger ressourcenintensiv hergestellt – je regionaler produziert, desto weniger CO₂ entsteht durch Transport.
- Verwenden Sie bei **ZUGLUFT** praktische Helfer wie z. B. Türdichtschienen und Dichtungsbänder. Sie lassen sich unter Türen sowie zwischen Tür bzw. Fenster und Rahmen befestigen und senken so den Heizbedarf.
- Nutzen Sie bei einfach verglasten Fenstern spezielle **SCHUTZFOLIEN**, die auf die Scheibe aufgetragen werden. Gut isolierte Fenster und Türen halten auch Sommerhitze fern und reduzieren Energieverluste.

Raumklima

- Gutes Raumklima trägt zu **WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT** bei. Bei Putz, Wandfarbe und Bodenbelägen gilt: Je weniger chemisch behandelt und je natürlicher und regionaler die Materialien, desto mehr profitieren Sie, Umwelt und Klima davon.
- Unangenehm **CHEMISCH RIECHENDE** Möbel, Teppiche, Textilien und Matratzen können gesundheitsbedenkliche Schadstoffe selbst noch lange Zeit in die Raumluft abgeben. In vielen Fällen sind sie zudem klimaschädlich. Achten Sie beim Kauf daher auf Prüfsiegel wie z. B. RAL-GZ 430 oder „schadstoffgeprüft“ von TÜV Rheinland. Bevorzugen Sie Produkte aus unbehandeltem, zertifiziertem Holz bzw. natürlichen Materialien wie Wolle oder Baumwolle.

Richtig Lüften

Wird im Winter geheizt, ist gute Belüftung wichtig. So lüften Sie richtig, ohne dass Energie verloren geht und das Klima unnötig belastet wird:

- Vermeiden Sie Dauerlüften über gekippte Fenster. Sie verbrauchen sonst unnötig Energie und öffnen Schimmelbildung Tür und Tor. Besser ist **REGELMÄSSIGES STOSSLÜFTEN**. Ideal sind drei- bis viermal pro Tag jeweils fünf Minuten querlüften.
- Drehen Sie die Heizung beim Lüften **HERUNTER**. Sie reagiert sonst auf die einströmende Kaltluft indem sie immer weiter hochheizt, um die gewünschte Temperatur zu halten.
- Lüften Sie **FEUCHE LUFT** in Küche und Bad immer direkt heraus und entfernen Sie Kondenswasser um Schimmelbefall vorzubeugen. Dasselbe gilt in Schlafräumen, wo nachts pro Person ein Liter Wasser über die Atemluft entweichen kann.

Immer häufiger erleben wir im SOMMER längere Hitzeperioden. Kühlen Sie klimafreundlich, indem Sie nur nachts und frühmorgens lüften, Fenster und Türen tagsüber geschlossen und verdunkelt halten. Nicht benötigte Elektrogeräte sollten Sie ausschalten, da sie selbst im Stand-by-Modus Strom verbrauchen und Wärme abgeben. VORSICHT: Klimaanlage sind wahre Stromfresser und sollten mit Bedacht zum Einsatz kommen.



- Lassen Sie Außenwände und Fenster **UNVERSTELLT**, damit die Raumluft zirkulieren kann. Möbel sollten einen Abstand von mindestens 10 cm zur Außenwand haben.
- Sorgen Sie für **FEUCHTIGKEIT**, wenn die Raumluft in der Heizperiode zu trocken ist. Klimafreundliche Abhilfe schafft eine Schale frischen Wassers auf der Heizung. Zimmerpflanzen geben zusätzlich Feuchtigkeit an die Luft ab. Wäsche kann zum Lufttrocknen in der Wohnung hängen. Bei starker Trockenheit hilft ein (energiesparsamer) Luftbefeuchter.

Empfehlenswerte Labels



Blauer Engel



NATURE CARE PRODUCT



ECOCERT



EU Ecolabel



Nordic Ecolabel



Ecogarantie

Weitere Informationen unter www.label-online.de.
Mehr Verbrauchertipps finden Sie unter www.verbraucherportal.bayern.de.