



# GREENER (HOME) OFFICE

NACHHALTIGKEIT – HÖME



# KEINE SORGE..

- Diese Sammlung soll nur eine kleine Hilfestellung sein und euch Ideen an die Hand geben, um euren Alltag und das (Home) Office nachhaltiger zu gestalten.
- Es muss nicht alles vollumfänglich und perfekt direkt umgesetzt werden, es ist ein kontinuierlicher Prozess - jeder kleine Schritt ist super!
- Wir sind alle keine Expert:innen in dem Gebiet und die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
- Feedback, Anmerkungen & Ergänzungen sind jederzeit willkommen! Nobody's perfect 🧡



# INHALT



## Inhalt

## Seite

- 
- 🍴 Küche S. 1
  - ⚡ Energie S. 4
  - 📦 Bestellen / Versenden S. 6
  - 🛒 Nachhaltige (Büro) Materialien S. 6
  - 💧 Wasser sparen S. 7
  - 🖨️ Nachhaltig drucken S. 7
  - 🗑️ Mülltrennung S. 8
  - 🛠️ Reparieren statt neu kaufen S. 8
  - 🚌 Mobilität S. 9
  - 💰 Nachhaltige Finanzen. S. 9
  - 💡 Sonstiges S. 10
  - 📱 Accounts / Tipps S. 11
  - 🕒 Quick Fix S. 12



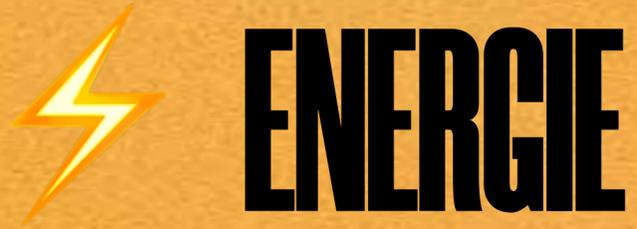
- für **Lebensmittelverschwendung sensibilisieren** → übrige Lebensmittel bei der **Tafel** abgeben / von **Foodsharing** abholen lassen, nur so viele Lebensmittel kaufen, wie auch tatsächlich nötig sind
- **Mindesthaltbarkeitsdatum:** Lebensmittel müssen nicht zwingend entsorgt werden, falls abgelaufen
- **Essensreste** gut verschlossen aufzubewahren – damit möglichst wenig verdirbt und weggeworfen werden muss; statt der übliche Frischhaltefolie aus Kunststoff: Bienenwachstücher oder Mehrwegdosen
- **vegan / vegetarisch** kochen oder bestellen → probiere Initiativen wie „Veganuary“
- **regional, saisonal & bio** (und **unverpackt**) einkaufen → Saisonkalender & Wochenmärkte auschecken. (→ CO2 & Wasserverbrauch dadurch reduzieren, außerdem weniger Pestizide)
- Orientierung beim Einkauf von Bio-Lebensmitteln bieten **Bio-Siegel**, beispielsweise das EU-Bio-Siegel, Bioland-Siegel, Demeter-Siegel und Naturland-Siegel.
- **Wasser** umweltfreundlich **aufkochen** → Deckel auf den Topf, geringe Wassermengen im Wasserkocher
- **Verpackungsmüll** vermeiden & ggf. richtig entsorgen: Plastikmüll & Einwegverpackungen **vermeiden!** → Zum Einkauf Jutebeutel oder ein Rucksack mitnehmen, auf unverpackte Artikel achten, Obst- und Gemüse netze statt Plastiktüten, Pfandbecher / Mehrwegbecher nutzen, Papiertüten wiederverwenden
- **Mehrweggeschirr** nutzen / Essen damit abholen (Recup & Re Bowl System)



- **Auf Mikroplastik & Palmöl verzichten** → Mikroplastik im Meer ist eines der größten Umweltprobleme, mit denen der Planet derzeit und besonders in Zukunft zu kämpfen haben wird. Zudem wird für Palmöl Regenwald zerstört → mit der App **CodeCheck** kannst du z.B schnell erfahren, ob es eben solche bedenklichen Stoffe enthält.
- **Leitungswasser trinken:** Das Wasser aus Plastikflaschen / Glasflaschen ist nicht nur teurer, sondern sorgt auch für Leid in anderen Teilen der Erde (Privatisierung von Wasserquellen & Umweltverschmutzung)
- auf **Fairtrade** Kaffee & Tee achten → Besonders Einweg-Kaffeekapseln gehören nicht in einen nachhaltigen Alltag. Denn dadurch entstehen jährlich 8.000 Tonnen Plastikmüll.
- **Fair einzukaufen** ist Teil sozialer Nachhaltigkeit, denn dadurch soll die Ausbeutung von Arbeitskräften auf den Feldern und in den Fabriken verhindert werden. (Schokolade, Tee, Kaffee etc.) → Orientiere dich beim Einkauf an Siegeln, beispielsweise dem Fairtrade-Siegel oder Gepa.
- **In der Küche einfach Dinge weglassen:** → **Frischhaltefolie:** Viele Dinge, die Du aufbewahren möchtest, kannst Du entweder in Dosen packen oder Schüsseln mit einem Teller abdecken; Bienenwachstücher sind auch ein toller Ersatz → **Küchenrolle:** Du kannst genauso gut alte Stoffservietten, klein geschnittene Geschirrhandtücher oder Lappen verwenden. → **Backpapier:** weglassen oder eine wiederverwendbare Alternative verwenden



- **Kaffee-Filter** aus Papier durch Dauerfilter aus Metall oder Baumwollfilter ersetzen; oder French Press
- **Tipp:** Wirf **Kaffeersatz** nicht weg: du kannst daraus z.B. ein selbstgemachtes Kaffee Peeling herstellen, oder deine Pflanzen / Garten düngen
- **Tipp:** beim Essen bestellen als Notiz **unnötige Verpackung** (z.B. Stäbchen, zu viel Wasabi etc.) abbestellen, weil man es noch im Office / Zuhause hat
- **Tipp: Kompost** aus Essensresten zuhause? → <https://wurmboxe.at>
- **Tipp: Natron** (Natriumhydrogencarbonat) ist die Geheimwaffe, die dir vor allem ein möglichst plastikfreies Leben ermöglicht. Im Haushalt kann Natron zum Beispiel als Backofenreiniger, als Badezusatz oder auch als Rohrreiniger verwendet werden
- **Tipp:** Probiert **Unverpackt-Läden** aus → [Tipps für Berlin](#)
- **Tipp:** Ernten statt kaufen: Um Verschwendung vorzubeugen und die heimischen Bestände zu fördern, stellt [mundraub.org](http://mundraub.org) eine Karte zur Verfügung, auf der Obst- und Nussbäume, Beerensträucher und Kräuter im öffentlichen Raum verzeichnet sind. Die Initiative [pflueck.org](http://pflueck.org) bringt Baumbesitzer:innen, Erntehelfer:innen und soziale Einrichtungen mithilfe einer Onlineplattform zusammen.
- **Tipp:** auf das **Vorheizen beim Backofen** verzichten Es genügt, den Ofen dann erst anzuschalten, wenn das Gericht hineingestellt wird. Zwar braucht es einige Zeit länger als im Rezept angegeben, dafür sparen es aber bis zu 20 Prozent Strom.



- **Ökostrom** beziehen / zu Ökostrom wechseln → darauf achten, dass der Anbieter ein unabhängiger Ökostromversorger ist, der nicht als Tochtergesellschaft eines regulären Stromanbieters firmiert.  
→ Beziehe für dein Büro echten Ökostrom nach Standard des **Grüner Strom Labels** - also solchen, der zu 100% aus erneuerbaren Energiequellen kommt (oder erzeuge deinen eigenen)
- **Erfahre mehr:** Factsheet zu erneuerbaren Energien (englisch); Grüner Strom Label; Übersicht von Ökostrom anbietenden Unternehmen in Deutschland. Wechsle deinen Anbieter, z.B. über changeyourstrom.net und spende damit gleichzeitig 30,- EUR an die Tafel Deutschland e.V.
- **“Bitte ausschalten”** - tagsüber das **Licht ausmachen** & nachts die **Computer herunterfahren** → den Bildschirm auszuschalten lohnt sich übrigens schon ab 30 Minuten. Bildschirmschoner sind leider keine Alternative und insbesondere die mit bunten Bildern sind Stromfresser. Und benutzt Steckdosenschalter mit An-/Aus-Schalter.
- Spare Strom mit **Sensoren**: Wie schnell vergisst, man das Licht auszumachen. Das geschieht nicht mehr mit Bewegungsmeldern auf dem Klo, in der Küche oder im Office.
- **Lade deine Geräte nur so lange, wie sie auch wirklich geladen werden müssen**. Sobald dein Handy oder Laptop die 100% Grenze erreicht hat, macht zusätzliches Laden nicht nur deinen Akku hin, sondern ist auch Stromverschwendung.



# ENERGIE

- Beim Kauf **neuer Geräte** auf **Energiezertifizierungen** wie das Energy Star-Label achten und sich vergewissern, dass die Energiesparfunktionen an derzeit genutzten Geräten aktiviert sind.
- abends **Licht & Heizlüfter** im Büro **ausschalten** (+ Licht bei den Toiletten)
- Licht: Auf Verwendung von **Energiesparlampen** achten
- Die **Heizung** nicht **voll aufdrehen**, sondern konstant bei gemäßigter Temperatur heizen.
- **Stoßlüften** im Winter, d.h. das Fenster kurz für ein paar Minuten ganz aufmachen, und dann wieder schließen. Maximal einmal pro Stunde, dann kühlt die Wohnung nicht völlig aus.
- **Identifiziere Stromfresser** und denke daran, den Standby-Modus auszuschalten.
  
- **Tipp: Heiße Gerichte** erst abkühlen lassen, bevor man sie in den Kühlschrank stellt, damit der Kühlschrank weniger Energie benötigt, um seine gewohnte Temperatur zu halten.
- **Tipp: Die Aktivierung des Ruhezustands** auf nur einem Computer kann 136 kg CO<sub>2</sub>-Emissionen pro Jahr vermeiden. Doch weil Computer im Standby-Modus immer noch 50 % des für den Betrieb benötigten Stroms verbrauchen, sollten sie nach Arbeitsschluss komplett ausgeschaltet werden.



# BESTELLEN / VERSENDEN

- **Postalische Mailings** nachhaltig gestalten → Klimaneutraler Versand
- kleine, ineffiziente Bestellungen auf ein Minimum beschränken → Verpackungsmüll und die Transportemissionen reduzieren
- **Amazon vermieden** (zumindest Amazon Smile nutzen)
- Verpackungen **recyceln und wiederverwenden** (neue Verpackungen, Polstermaterial etc.)



# NACHHALTIGE (BÜRO)MATERIALIEN

- **Umweltfreundliche Reinigungsmittel** → Chemische Reinigungsmittel gelangen in die Abwässer und lassen sich nur schwer wieder daraus entfernen; Putzmittel selber herstellen → Beispiele
- Außerdem ist es wichtig, die Verpackungen von chemischen Reinigungsmitteln **sachgerecht zu entsorgen**. Diese gehören nicht einfach in den Hausmüll, sondern sollten wie Batterien bei speziellen Sammelstellen abgegeben werden.
- **Nachfüll-Prinzip** bestmöglich nutzen → z.B. statt Einwegstiften sollten es Nachfüllstifte sein
- **Verzicht auf Einwegprodukte** z.B. wiederverwendbare & waschbare Putzmaterialien



# WASSER SPAREN

- Achtsamkeit: Wasser ist eine **kostbare Ressource**, die in vielen Regionen der Welt Mangelware ist.
- **Toilettenspülung wieder runterdrücken**, damit nicht der ganze Tank durchläuft
- Wasche bei **niedrigen Temperaturen** und mit einem **Bio-Waschmittel** (ohne Vorwäscht & Trockner)
- Waschmaschine & Geschirrspüler **optimal voll** machen; auf Vorwäsche und Trockner verzichten
- **kurz duschen**, statt ausgiebige Bäder nehmen
- Aufgefangenes Wasser (oder z.B. Nudelwasser) nutzen um Pflanzen zu gießen



# NACHHALTIG DRUCKEN

- **nur Notwendiges drucken**, Fehldrucke als Schmierpapier
- **Schwarz/Weiß** dem Farbdrukken vorziehen
- Voreinstellung des Drucker auf **doppelseitigen Druck** ändern, um beide Seiten eines Papiers zu nutzen.
- richtige Wahl der **Grammatur**: 75 statt 90 Gramm-Papier für "Wegwerf"-Ausdrucke macht viel aus



# MÜLLTRENNUNG

- Mülltrennung & Recycling: Die Fakten und wichtigsten Tipps. (Papier, Gelber Sack & Restmül)
- Tonerkartuschen, Tinten- und Druckerpatronen gehören nicht in den Restmüll → bei Geld für Müll ankaufen lassen und sie korrekt entsorgen
- Pfand spenden: <https://pfandgeben.de>



# REPARIEREN STATT NEU KAUFEN

- **Gegenstände reparieren und wiederverwenden**
- Löcher und Risse in der **Kleidung** stopfen und flicken,
  - **Second Hand** und **fair produzierte** Mode kaufen
  - Viele **kaputte Geräte** können Profis wieder repariert werden, oft in der Garantiezeit
  - **Gebraucht (ver)kaufen** → Flohmärkte, Ebay Kleinanzeigen, Vinted & Co.; Upcycling
  - **Tipp:** Manche Marken wie z.B. Patagonia bieten sogar Reparaturen über die Garantiezeit hinaus an
  - Generell: Vermeiden unnötiger Anschaffungen



# MOBILITÄT

- Auf's Auto verzichten und stattdessen die **öffentlichen Verkehrsmittel** oder das **Fahrrad** nutzen
- Bahn & Fernbus statt Auto & Flugzeug für **längere Reisen**
- **Fahrgemeinschaften** bilden
- Reisen ggf. **kompensieren**
- **grüne Hotels** für nachhaltige Geschäftsreisen



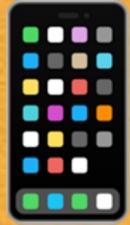
# NACHHALTIGE FINANZEN

- Wechsle dein Konto zu einer **ethischen Bank**, die nicht in fossile Brennstoffe investiert.
- Ziehe in Betracht, in **Projekte für erneuerbare Energien zu investieren**.
- FEAT ist ein Beispiel aus Australien, welches sich mit ethischen Investments von Künstler:innen befasst.
- Auch nachhaltige Versicherungen sind eine Überlegung wert.



# SONSTIGES

- **Politik:** Wende dich an Regierungsvertreter:innen und Lokalpolitiker:innen und informiere sie über die Maßnahmen, die du triffst, um eine engagierte Umweltpolitik zu unterstützen.
- Miss deinen **ökologischen Fußabdruck** und setze dir Ziele, um diesen zu reduzieren. Du kannst dazu den einfachen CO2-Rechner von Creative Green Tool verwenden.
- Schaffe Platz für **Natur in deinen eigenen Räumen**, zum Beispiel durch begrünte Dächer, Fledermaus- oder Mauerseglerkästen und Wildblumen für Bestäuber. Achte in den Außenflächen auch auf eine insekten- und vogelfreundliche Beleuchtung.
- **Nachhaltiger im Bad:** wiederverwendbare Artikel (z.B. Pads aus Stoff), Handseife, Duschgel und Shampoo fest & unverpackt kaufen, Zahnbürsten aus Bambus, & plastikfreie Wattestäbchen.
- **Naturkosmetik**, schont die Umwelt, da u.a. auf Mikroplastik und andere schädliche Stoffe verzichtet wird. Außerdem auf vegane & tierversuchsfreie Kosmetik etc. achten!
- **Sharing is Caring:** selten benutzte Dinge einfach teilen oder auf offizielle Sharing-Modelle zurückzugreifen. (z.B. über Apps wie nebenan.de etc.)
- Wähle für **Wandfarben** ökologische Anbieter, die auf Schadstoffe verzichten.
- **Nachhaltige und Öko-Möbel** setzen ein Zeichen gegen Raubbau an Wäldern, Giftstoffe in Materialien, und Wegwerf-Möbel. → alternativ gebrauchte Möbel
- Ziehe Fairtrade- und Bio-Blumen konventionellen **Schnittblumen** vor. Diese sind häufig mit chemisch-synthetischen Pestiziden belastet und werden unter ausbeuterischen Bedingungen gepflückt.



# ACCOUNTS / TIPPS

- nachhaltige **Suchmaschine** nutzen (z.B. <https://www.ecosia.org>)
- Lade auf dein Smartphone **grüne Apps**: Einige davon bieten interessante Impulse für eine bewusste und nachhaltige Freizeitgestaltung. Beispielsweise gibt es Apps, mit denen du vegane Restaurants findest („**Happycow**“) oder Pflanzen bestimmen kannst.
- [@nachhaltig.kritisch](#)
- [@localsunited.de](#)
- [@nachhaltigerlebeninberlin](#)
- [@veganuarydeutschland](#)
- [@klima.neutral](#)
- [@ecoyoucommunity](#)
- [@supercoopberlin](#)
- [@sirplus.de](#)
- [@toogoodtogo.de](#)
- [@goodbuy.eu](#)
- [@veganfooddeutschland](#)
- [@zuckerjagdwurst](#)
- ...



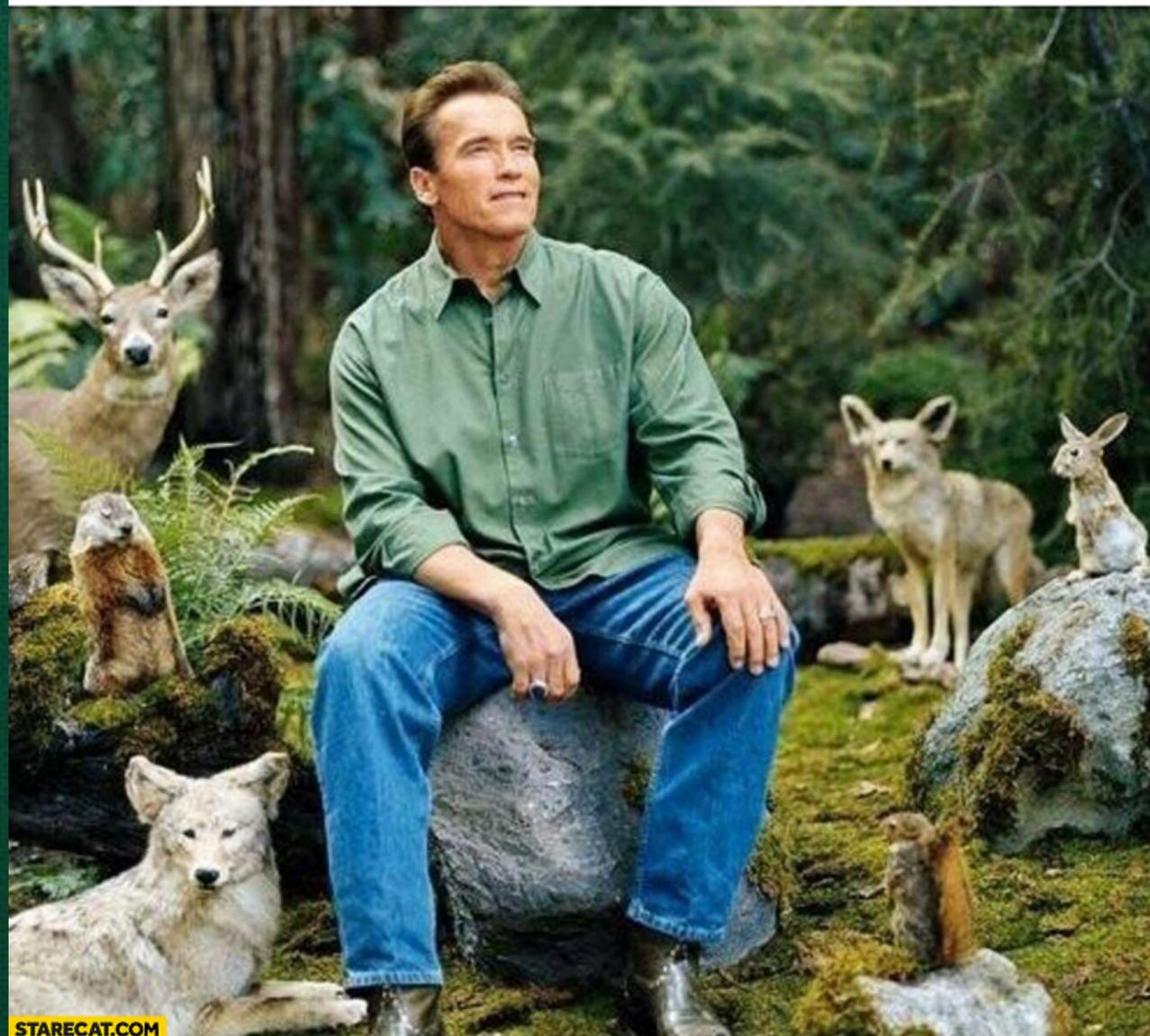
## QUICK FIX

*..hier noch ein paar Tipps, die du vielleicht direkt mitnehmen kannst:*

- ✓ zu **Ökostrom** wechseln
- ✓ **achtsamer Konsum** (Lebensmittel, Kleidung, Geräte etc.)  
→ Sachen verbrauchen, teilen, upcyclen, Auswahl hinterfragen, weniger bestellen
- ✓ auf **tierische Produkte** verzichten  
→ zum Beispiel immer, wenn du die Wahl hast im Restaurant, unterwegs..
- ✓ sich mit Freund\*innen und Familie dazu **austauschen & Ideen** weitergeben
- ✓ such dir **eine Sache** im Bad oder in der Küche, die du gegen eine nachhaltigere Alternative austauschen kannst (z.B. Backpapier, Watte pads, Putzmittel)
- ✓ schalte deine **Geräte aus**, wenn du sie längere Zeit nicht benutzt



when you remember to bring your reusable bag to the grocery store



# DANKE!

WEITERE TIPPS & INFOS – IMMER HER DAMIT

