

## Tipps für Energiesparmaßnahmen

### HEIZEN

---

- Raumtemperatur auf 20° senken – Nachtabenkung einrichten (oder wenn tagsüber niemand zuhause ist) auf 18° (ca. 5% Einsparung je Grad)
- Thermostatventile richtig einstellen (z.B. Stufe 3) je nach Raumnutzung
- Vorhänge nicht vor Heizkörper ziehen – ev. kürzen
- Elektrische Zusatzheizung (Heizstrahler o.ä.) möglichst vermeiden
- Heizkörper nicht mit Möbel verstellen und wenn möglich Heizkörperverkleidungen entfernen
- Heizkörper entlüften (1x im Jahr empfohlen) mit Erklärung wie das geht
- Jalousien / Rollläden / Vorhänge in der Nacht schließen
- Türen zu niedrig beheizten Räumen schließen
- Heiz- und Warmwasserverteilungsrohre, Armaturen und Speicher dämmen
- Heizungsregelung richtig einstellen, vor allem überprüfen der Zeitschaltfunktion
- Heizsystem regelmäßig vom Fachmann warten lassen – bei Bedarf hydraulischen Abgleich durchführen lassen
- Bei Tausch des Heizsystems vorher Maßnahmen zur Dämmung der Gebäudehülle überlegen und durchführen lassen
- oft reicht der Tausch einzelner Komponenten, z.B. Hocheffizienzpumpe, Anbringen von Thermostatventilen, etc.

### LÜFTEN

---

- richtiges Lüften, während der Heizsaison öfters und kurz Stoßlüften! Nicht Dauer-Kippen!
- Heizkörperventile während des Lüftens abdrehen
- im Sommer von vorne herein vermeiden, dass große Wärmemengen ins Haus kommen und diese in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden weglüften

## KÜCHE

---

### Kühlen

- Kühlgeräte an möglichst kühlem Ort aufstellen (nicht neben Herd oder Geschirrspüler)
- Kühlschranktemperatur auf +5 bis +7° einstellen; Tiefkühlgeräte auf -18° einstellen
- keine warmen Speisen direkt in den Kühlschrank stellen
- regelmäßig abtauen
- Gefriergut im Kühlschrank langsam auftauen
- Lüftungsgitter freihalten und Wärmetauscher auf der Rückseite der Kühlgeräte abstauben (1-2x pro Jahr)
- Dichtungen überprüfen
- Häufiges und langes Öffnen vermeiden

### Geschirr spülen

- Geschirrspüler vollständig befüllt betreiben
- Geschirrspüler auf niedrigster Temperatur betreiben z.B. 50° - keine Vorwäsche
- Geschirr nicht unter laufendem Warmwasser abwaschen / abspülen

### Kochen

- ebene Töpfe verwenden
- Abstimmung der Topfgröße auf die Herdplattengröße
- immer Deckel verwenden, wenn möglich Druckkochtopf
- wenig Wasser verwenden
- rechtzeitig auf kleinere Stufe schalten und Restwärme nutzen
- Wasser im Wasserkocher erhitzen (genaue Menge)
- Wasserkocher und Kaffeemaschine regelmäßig entkalken
- Backrohr nicht vorheizen und Restwärme nutzen (5 bis 10 min vor Backende ausschalten)

## BAD UND WARMWASSER

---

- Boiler/Speicher auf möglichst niedrige Temperatur einstellen (55 °– 60°C)
- bei längerer Abwesenheit (mehrere Tage) Speicher abschalten
- Duschen statt Baden - Duschzeit reduzieren
- tropfende Wasserhähne abdichten
- Wasserspararmaturen verwenden
- Warmwasser nicht ungenutzt rinnen lassen (z.B. beim Zähneputzen)
- Nachtstrom nutzen, umschalten auf Tagstrom wenn möglich vermeiden

## WÄSCHE

---

- Waschtemperaturen senken: z.B. 90 auf 60, 60 auf 40 und 40 auf 30 Grad – der Großteil der Wäsche wird bei 40°C sauber
- keine Vorwäsche – nur bei stark verschmutzten Wäschestücken notwendig
- Waschmaschine immer vollständig befüllt betreiben
- Wäsche an der Luft statt im Wäschetrockner trocknen

## STANDBY + ELEKTRONIKGERÄTE

---

- schaltbare Steckdosenleisten für HiFi, TV, PC,... verwenden
- Energiesparfunktionen nutzen (Bedienungsanleitung)
- nicht benötigte Geräte und Netzteile (Ladegeräte, Modem, Lampen, TV ) ausschalten / ausstecken
- Laptop braucht weniger Strom als ein normaler PC

## ENERGIEKOSTEN

---

- Strommessgerät ausborgen und Strom messen!
- Energieverbrauch überwachen (Heizung, Warmwasser-, Stromverbrauch) wöchentlich / monatlich aufschreiben

## BELEUCHTUNG

---

- Glühlampen durch LED-Lampen ersetzen
- Lampenleistung wenn möglich reduzieren
- Licht, wo nicht benötigt, ausschalten
- möglichst lange Tageslicht nutzen
- Trafos von Halogenbeleuchtungsanlagen abschalten
- Beleuchtung dort installieren, wo sie benötigt wird (z.B. Ess- oder Schreibtisch)

## MOBILITÄT

---

- öffentliche Verkehrsmittel bevorzugen – bei Umzug auf gute Anbindung achten
- kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen
- Fahrgemeinschaften bilden
- Carsharing – verzichten auf ein eigenes Auto
- mit dem Zug entspannt reisen statt im Stau stehen

## KONSUM

---

- Stoffsackerl statt Plasticksackerl verwenden
- vor jedem Einkauf überlegen, ob man das Produkt wirklich braucht – bewusster Genuss
- Geräte reparieren lassen statt wegwerfen
- regionale Lebensmittel kaufen
- Getränke in Mehrwegflaschen kaufen
- Leitungswasser trinken statt Wasser in Flaschen kaufen
- bedarfsgerecht einkaufen und übriggebliebene Reste verwerten
- überflüssige Verpackung vermeiden und Abfälle trennen
- unerwünschte Werbung abstellen