

Energiebewusst Wohnen, Leben und Arbeiten

Die Energie*Spar*Tipps

1. Beleuchtung	4
1.1. LED-Lampen haben eine längere Lebensdauer als Energiesparlampen!.....	4
1.2. Helle Wände helfen Licht zu sparen.....	4
2. Elektro- und Haushaltsgeräte	5
2.1. Standby heißt nicht "Stromsparen"!.....	5
2.2. EU Energie-Label A beim Kauf von neuen Geräten!.....	5
2.3. Geschirrspüler helfen beim Energie und Wasser sparen!.....	5
2.4. Der PC hat eine Stromsparfunktion, nutzen Sie diese!.....	6
2.5. Die richtige Kühlschranktemperatur	6
3. Warmes Wasser/Kochen	6

- 3.1. Ohne Deckel kochen braucht deutlich mehr Energie! 6
- 3.2. Sparen Sie beim Warmwasserverbrauch! 6
- 3.3. Wasser im Wasserkocher vorkochen..... 7
- 3.4. Brötchen im Toaster aufbacken 7
- 3.5. Kochplatten rechtzeitig abdrehen..... 7
- 3.6. Backen mit Umluft..... 7
- 3.7. Wasserhahn nicht laufen lassen 7
- 4. Heizen 8
 - 4.1. Richtig heizen leicht gemacht! 8
 - 4.2. Thermostateinstellung „3“ 8
 - 4.3. Plätscherndes Geräusch im Heizkörper?..... 8
- 5. Richtig Lüften 9
 - 5.1. Richtiges Lüften schützt auch das Geldbörserl!**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 5.2. Ihr Fenster ist ein optimales Messgerät!..... 9
 - 5.3. Gekippte Fenster sind Energiefresser!..... 9
 - 5.4. Stoßlüften**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

6. Mobilität.....	9
6.1. Fahrrad und öffentliche Verkehrsmittel statt Auto!.....	9
6.2. Häufiges Bremsen und Beschleunigen kosten beim Autofahren unnötig Energie!.....	9
6.3. Treppen steigen statt Aufzug fahren – Sport zum Nulltarif!	10

Wir denken mit – EnergieSparTipps für den Wohnalltag

Ein durchschnittlicher österreichischer (3-Personen-) Haushalt verbraucht jährlich zwischen 3.000 - 4.000 kWh Strom. Zum Beispiel sind Elektrogeräte wie Fernseher und Computer im Haushalt – mit steigender Tendenz – für mehr als 10% der Stromrechnung verantwortlich. Mit diesen **EnergieSparTipps** für die Bereiche **Beleuchtung**, **Haushaltsgeräte**, **Wasser**, **Heizen**, **Lüften** und **Mobilität** können Sie in Ihrem Wohnalltag Geld sparen und zugleich einen Beitrag zu einer nachhaltigen Umwelt leisten.

1. Beleuchtung

1.1. LED-Lampen haben eine längere Lebensdauer als Energiesparlampen!

Vom energetischen Standpunkt her ist die Leuchtdiodenlampe (LED) noch energiesparender und umweltfreundlicher als die besten Energiesparlampen. Die Anschaffungskosten von LED-Lampen sind allerdings deutlich höher als bei Energiesparlampen. Langfristig kommt Ihnen die LED-Lampe jedoch günstiger.

Vorteile von LED-Lampen:

- ✓ sofort hell (keine Aufwärmphase)
- ✓ sehr gute Lichtqualität
- ✓ Lange Betriebsdauer (Richtwert 40-50.000 Betriebsstunden)
- ✓ keinerlei Lebensdauerverlust durch häufiges Ein- und Ausschalten
- ✓ robust gegen Erschütterungen und Vibrationen

1.2. Helle Wände helfen Licht zu sparen!

Wenn Sie **helle Farben für Wände**, Decken und Fußböden verwenden, können Sie bei der Beleuchtung sparen. Glatte, helle Wände reflektieren bis zu 80% des Lichts, eine dunkle Wand hingegen nur 15%. Der Rest des Lichtes wird absorbiert (verschluckt).

2. Elektro- und Haushaltsgeräte

2.1. Standby heißt nicht "Stromsparen"!

Elektro- und Haushaltsgeräte brauchen auch im Standby-Betrieb sehr viel Energie. Schalten Sie Ihre Geräte (TV, **Stereoanlagen**, PC/Laptop, **Drucker**, **Halogenlampen** und **Aufladegeräte** von Mobiltelefonen) daher immer komplett ab bzw. nehmen Sie sie vom Strom. Ein TV-Gerät beispielsweise kann im Standby-Betrieb rund 70kWh/Stunde verbrauchen. Durchschnittshaushalte bezahlen mittlerweile bis zu € 100.- pro Jahr für Ihre „geheimen Stromverbraucher“.

Tipp: Schließen Sie alle Elektrogeräte an **Steckerleisten mit Schaltern** oder „Standby-Killer“ an. Wenn Sie nicht zu Hause oder im Büro sein sollten – Steckerleisten ausschalten und damit Standby vermeiden.

2.2. EU Energie-Label A beim Kauf von neuen Geräten!

Das **EU-Energie-Label** vergibt die Wertung A (geringer Verbrauch) bis G (hoher Verbrauch). Achten Sie beim Kauf neuer Elektrogeräte darauf und vergleichen Sie die Verbrauchswerte zwischen den Klassen, z.B. Klasse **A** oder **A+++**. Zu empfehlen ist EU Energie-Label A oder besser.

2.3. Geschirrspüler helfen beim Energie und Wasser sparen!

Während moderne **Geschirrspüler** der Energieklasse A nur rund **1 kWh Strom** und **10 Liter Wasser** benötigen, braucht das Spülen mit der Hand bei weitem mehr. Bei gleichem Reinigungserfolg sind im Schnitt ein Drittel mehr Energie und 10-mal so viel Wasser nötig.

Tipp 1: Leicht verschmutztes Geschirr wird auch bei 50 °C sauber.

Tipp 2: Schalten Sie den Geschirrspüler nach Programmende baldmöglichst komplett aus.

Tipp 3: Nutzen Sie die Eigenwärme Ihres Geschirrspülers. Wenn Sie nach dem Spülen die Maschine abschalten und die Türe öffnen, sparen Sie sich den Trockengang. So können Sie rasch 10% und mehr an Stromkosten einsparen.

2.4. Der PC hat eine Stromsparfunktion, nutzen Sie diese!

Nutzen Sie die **Stromsparfunktion** Ihres PCs und des Monitors anstatt des Bildschirmschoners, das spart bis zu 90% Strom.

Tipp 1: Wirklich Energiesparen in Arbeitspausen lässt sich nur durch einen abgeschalteten Bildschirm.

Tipp 2: Benutzen Sie LCD-Monitore anstatt der alten Röhrenmonitore, da diese nur halb so viel Energie wie ihre großen "Kollegen" benötigen.

2.5. Die richtige Kühlschranktemperatur

Ihre **Speisen** werden zwischen **+5 bis +7°C optimal gekühlt**. Jedes Grad kälter braucht mehr Strom und kostet Geld. Von +5 auf +7°C umstellen, spart bei gleicher Wirkung je nach Gerät bis zu 15% Strom. Eine Temperatur von +2°C im Kühlschrank braucht über 30% mehr Strom und bringt keine Vorteile. Ein durchschnittlicher Haushalt kann sich damit rund 90 kWh im Jahr sparen.

Tipp: Stellen Sie die Kühlschranktemperatur auf **+5 bis +7°C** ein!

3. Warmes Wasser / Kochen

3.1. Ohne Deckel kochen braucht deutlich mehr Energie!

Das gilt für Elektro- ebenso wie für Gasherde. Das Zudecken bewirkt, dass die für den Kochvorgang erforderliche Wärme im Topf bleibt und die Kochdauer sich dadurch deutlich verringert. So benötigt man zum Kochen von 1,5 Liter Wasser **mit Deckel drei Mal weniger Energie!**

Tipp: Wasser immer mit Deckel kochen!

3.2. Sparen Sie beim Warmwasserverbrauch!

Pro Person verbrauchen wir in Österreich rund 160 Liter Wasser pro Tag! Dabei ist Süßwasser einer der wertvollsten Rohstoffe der Erde. Die Warmwasseraufbereitung macht etwa 10% des Energieverbrauchs eines Haushalts aus. **60% des Wasserbedarfs entfallen auf Duschen und Baden**, weitere 25% entfallen auf Küchenspülen und 15% auf Händewaschen.

Tipp: Ziehen Sie die Dusche der Badewanne vor!

3.3. Wasser im Wasserkocher vorkochen

Kochen Sie Nudel- oder Knödelwasser in einem Schnellkocher oder Tauchsieder vor, das **spart Energie und Zeit** im Vergleich zum Aufkochen am Herd.

Tipp: Entkalken Sie Ihre Warmwassergeräte regelmäßig! Verkalkte Geräte verbrauchen mehr Energie und bieten weniger Warmwasser-Komfort.

3.4. Brötchen im Toaster aufbacken

Verwenden Sie den Brötchenaufsatz des Toasters anstatt des Backofens, um Brötchen aufzubacken. **Dabei sparen Sie 70% Energie.**

3.5. Kochplatten rechtzeitig abdrehen

Senken Sie den Stromverbrauch beim Kochen, indem Sie die Kochplatten etwa **10-15 Minuten vor Kochende** auf eine niedrigere Stufe **zurückschalten**. Bei Gusseisenplatten ist die Resthitze am Größten, bei Ceranplatten deutlich geringer und bei Induktionsplatten fast "Null".

3.6. Backen mit Umluft

Ziehen Sie beim Backen den **Umluftbetrieb** der Ober- und Unterhitze vor. Sie kommen auf diese Weise mit 20°C - 30°C niedrigeren Temperaturen aus und sparen so 25 - 40% an Stromkosten.

3.7. Wasserhahn nicht laufen lassen

Ein drei Minuten aufgedrehter Wasserhahn verbraucht etwa 1 kWh an Energie. Reparieren Sie deshalb tropfende Wasserhähne und spülen Sie nicht unter laufendem Warmwasser.

4. Heizen

4.1. Richtig heizen leicht gemacht!

Je nach Gebäude und Dämmung fließen 50 - 80% des Energiebedarfs in die Wärmegewinnung. Das **Heizen** verbraucht daher im Haushalt die **meiste Energie**.

Wichtigstes Element zur präzisen Regelung der individuellen Raumtemperatur ist das Thermostatventil (Einstellungen 1-5) auf jedem der Heizkörper. Gestalten Sie auch Ihre Vorhänge so, dass die Heizkörper nicht verdeckt werden. So kann ein optimaler Effekt des Heizkörpers gewährleistet werden.

Tipp: Stellen Sie sicher, dass eine gute Zugänglichkeit zum Heizkörper-Thermostatventil vorhanden ist.

Tipp: Durch die Reduzierung der Raumtemperatur um 1 Grad können Sie bis zu 6% Energie einsparen!

4.2. Thermostateinstellung „3“

Die Thermostateinstellung „3“ auf Ihrem Heizkörper entspricht einem Sollwert von **etwa 22°C**. Sie sollten, falls sich mehrere Heizkörper im Raum befinden, überall die gleiche Einstellung vornehmen.

Bemerkung: Es ist völlig normal, wenn z.B. bei einer Thermostateinstellung „3“ bei einer Raumtemperatur von 22°C der Heizkörper ganz kalt bleibt!

Tipp 1: In kalten Jahreszeiten können Sie während der Nacht die Thermostateinstellung auf „1“ zurückdrehen! Das spart Strom und Geld!

Tipp 3: Drehen Sie die Heizung während der Heizsaison nie ganz ab, da die Wasser- oder Heizleitungen einfrieren könnten.

Tipp 2: Drehen Sie die Ventile niemals ganz auf, da dies zur Überheizung Ihrer Wohnung führen könnte und hohe Heizkosten verursachen kann!

4.3. Plätscherndes Geräusch im Heizkörper?

Sollte es in einem Ihrer Heizkörper zu einem plätschernden Geräusch kommen, so ist eine Entlüftung erforderlich.

Tipp: Entlüften Sie Ihre Heizkörper regelmäßig!

5. Richtig Lüften

5.1. Ihr Fenster ist ein optimales Messgerät!

Bei zu hoher **Luftfeuchtigkeit** im Raum beschlägt Ihr **Fenster** beim Lüften sofort. Lassen Sie das Fenster dann mindestens so lange geöffnet, bis die Außenseite wieder völlig abgetrocknet und frei von Beschlag ist.

5.2. Stoßlüften statt kippen!

Der Frischluftaustausch ist bei gekipptem Fenster viel zu gering und das Mauerwerk kühlt aus. Bei niedrigen Außentemperaturen kann am Mauerwerk des **gekippten Fensters** sogar Raumluft **kondensieren** und dadurch **Schimmel** entstehen. Verzichteten Sie daher insbesondere in der Heizperiode auf ständig gekippte Fenster – auch beim Schlafen in der Nacht.

Tipp: Mehrmals täglich für einige Minuten Stoßlüften, nicht kippen!

Richtiges Lüften kann nicht nur bessere Luftqualität bieten, sondern senkt auch deutlich die Heizkosten gegenüber Dauerlüftung mit Kippfenstern.

6. Mobilität

6.1. Fahrrad und öffentliche Verkehrsmittel statt Auto!

Nehmen Sie ein **Fahrrad** bzw. **Elektrofahrrad** oder benutzen Sie die **öffentlichen Verkehrsmittel**, um **kleine Entfernungen** zu bewältigen. Damit tun Sie nicht nur der Umwelt, sondern auch Ihrem Körper etwas Gutes. Auf kurze Distanzen kommt es außerdem billiger als ein Auto!

6.2. Häufiges Bremsen und Beschleunigen kostet beim Autofahren unnötig Energie!

Vorausschauend und **niedertourig** fahren **spart Energie**, denn häufiges Bremsen und Beschleunigen kostet beim Autofahren unnötig Energie. Moderne Motoren laufen zwischen 1.500 und 2.500 Umdrehungen pro Minute am umweltfreundlichsten.

Tipp: Wenn möglich gilt daher: Ab 30 km/h dritter, ab 40 km/h vierter und ab 50 km/h fünfter Gang. So können Sie bei einem Benzinverbrauch von acht Litern/100 km auf einer Strecke von 10.000 km bis zu 160 Liter Benzin und damit ca. € 230 einsparen.

6.3. Treppen steigen statt Aufzug fahren – Sport zum Nulltarif!

Nutzen Sie öfter einmal die **Treppe statt den Aufzug**. Das spart Energie und nützt Ihrer Gesundheit.

Quellenverweis:

Groll, Markus / Christoph Abbrederis (2011): Die 50 größten Energiesparlügen. Die gängigsten Irrtümer rund um Strom, Sprit und Heizen. Krenn.

Salzburg AG (2011): Energiespartipps. Salzburg.

SIR (2011): Energiespartipps. Salzburg.

Österreichische HochschülerInnenschaft (2011): Reduce, Reuse, Recycle. Dein Wegweiser für ein nachhaltiges Leben, Lernen und Arbeiten. Salzburg. Universität Salzburg – Print Center.

Wien Energie (2011): Energiespartipps, abgerufen von der Website: <http://www.wienenergie.at/eportal/ep/channelView.do/channelId/-27898/pageTypeld/11892>, aufgerufen am 22.12.2011.

Die EnergieSparTipps für den Wohnalltag wurden zusammengestellt von

wohnbund:consult

Büro für Stadt.Raum.Entwicklung

Hellbrunnerstraße 3/8

5020 Salzburg

www.wohnbund.at