

# Der kleine, schlaue Energieratgeber

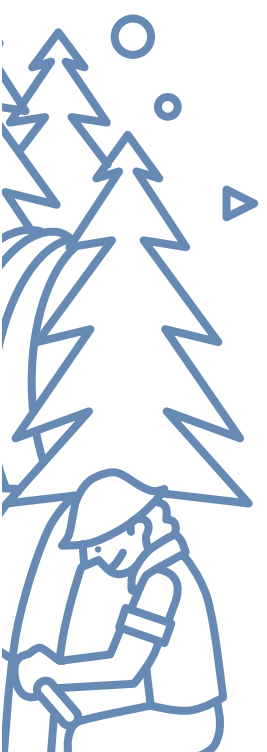
Energie verwenden, statt verschwenden!





# TIROL 2050 energieautonom

GEMEINSAM EIN GROSSES ZIEL ERREICHEN





Bis zum Jahr 2050 soll der Energieverbrauch in Tirol annähernd halbiert und vollständig aus erneuerbaren Energieträgern gedeckt werden. Dabei werden nicht nur neue Technologien, wie die Elektromobilität oder "intelligente Gebäude" eine Rolle spielen. Der Wandel zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft gelingt am besten über viele einzelne Schritte und die Vielfalt der Ideen der Menschen in Tirol. Mit dem gemeinsamen Einsatz für die Energieautonomie Tirols schreiten wir in eine enkeltaugliche Zukunft.

Gerade in den privaten Haushalten liegen dabei ungehobene Ressourcen. Rund die Hälfte der 195.000 Tiroler Gebäude muss in den kommenden 35 Jahren saniert werden. Sämtliche Haushaltsgeräte werden in einem solchen Zeitraum erneuert. Achtet man bei den Erneuerungsmaßnahmen und Neuanschaffungen konsequent auf Energieeffizienz, kann ein durchschnittlicher Haushalt seinen Energiebedarf für Strom und Heizen um deutlich mehr als 50 % reduzieren und damit nach heutigen Preisen jährlich über 1.000 Euro einsparen.



## ENERGIESPAR-PROGRAMM

Starte mit uns dein ganz persönliches Energiespar-Programm. In dieser Broschüre erhältst du praktische Tipps, wie du durch bewusstes Verhalten Energie und Geld sparen kannst.



# ENERGIE TIROL

**Ihre unabhängige Energieberatung.  
Aus Überzeugung für Sie da.**

**Energie Tirol ist die Beratungseinrichtung des Landes Tirol  
und kompetenter Ansprechpartner für alle Energiefragen.  
Wir bieten eine produkt- und firmenneutrale Energieberatung  
rund ums energiesparende Bauen und Sanieren.**

Wir sind Partner für energiebewusste Bauleute – professionell und unabhängig. Unser Anliegen ist, Wissen und Informationen über nachhaltige und moderne Energielösungen verständlich und fundiert anzubieten. Uns geht es dabei immer um die Sache – und nicht um Produkte.

Unsere ExpertInnen geben wichtige Informationen und Tipps zu verschiedenen Dämmsystemen, Fenstern und Verglasungen, umweltfreundlichen Heizungen, Nutzung von Sonnenenergie, Fördermöglichkeiten und vielem mehr.

Wir bieten verschiedene Arten der Beratung. Suchen Sie sich eine aus: von der bequemen Telefonauskunft über die kostenlose Kurzberatung in einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe bis hin zur umfangreichen Vor-Ort-Beratung bei Ihnen Zuhause.



→ **TELEFON-ERSTBERATUNG:**

**telefonisch für kurze Fragen,**

Montag – Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr  
und 13.00 – 17.00 Uhr

Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr // Kostenlos

→ **SERVICESTELLEN:**

ausführlich, Dauer: 45 Minuten

(Anmeldung notwendig!) // Kostenlos

→ **TELEFONBERATUNG MIT PROTOKOLL:**

Dauer: max. 1 Stunde //

Unkostenbeitrag: 80 €

→ **VOR-ORT-BERATUNG:**

umfassend, abgestimmt auf Ihr Gebäude  
inklusive Protokoll

Dauer: ca. 2 Stunden

Unkostenbeitrag: 180 €

**Jetzt anmelden und immer  
wissen was los ist**

**Zu unserem Infomail anmelden  
und keine Veranstaltung mehr  
verpassen.**



**Anmeldung unter:**

office@energie-tirol.at

telefonisch: 0512/58 99 13

**Kostenlose Infoabende**

Wir veranstalten regelmäßig kostenlose  
Infoabende zu allen Themen rund um  
Neubau und Sanierung.



# Energie im Haushalt

Heizen und  
Kühlen

---

Seite 10–15

Richtig  
Lüften

---

Seite 16–19

Waschen und  
Trocknen

---

Seite 20–23

Wasser

---

Seite 24–29

Kochen

---

Seite 30–33

Beleuchtung

---

Seite 34–37

Strom  
sparen

---

Seite 38–43





# Bewusst Leben

Mobilität

---

Seite 46–53

Urlaub

---

Seite 54–59

Konsum

---

Seite 60–65

Abfall

---

Seite 66–69

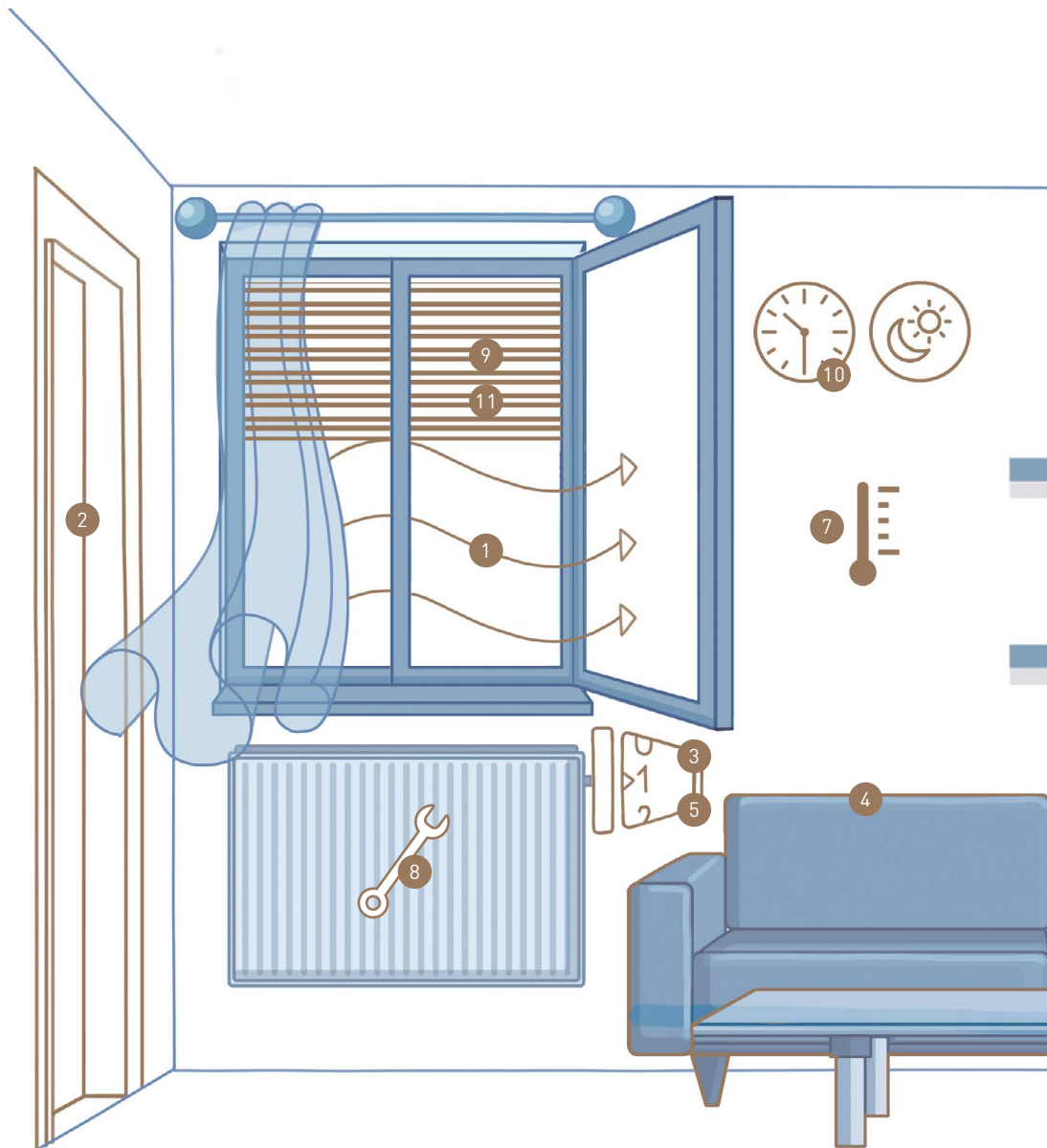
In allen Energiefragen die diese Broschüre nicht beantwortet, helfen dir die kompetenten EnergieberaterInnen von Energie Tirol unabhängig und kostenlos weiter.

[www.energie-tirol.at/beratung](http://www.energie-tirol.at/beratung)

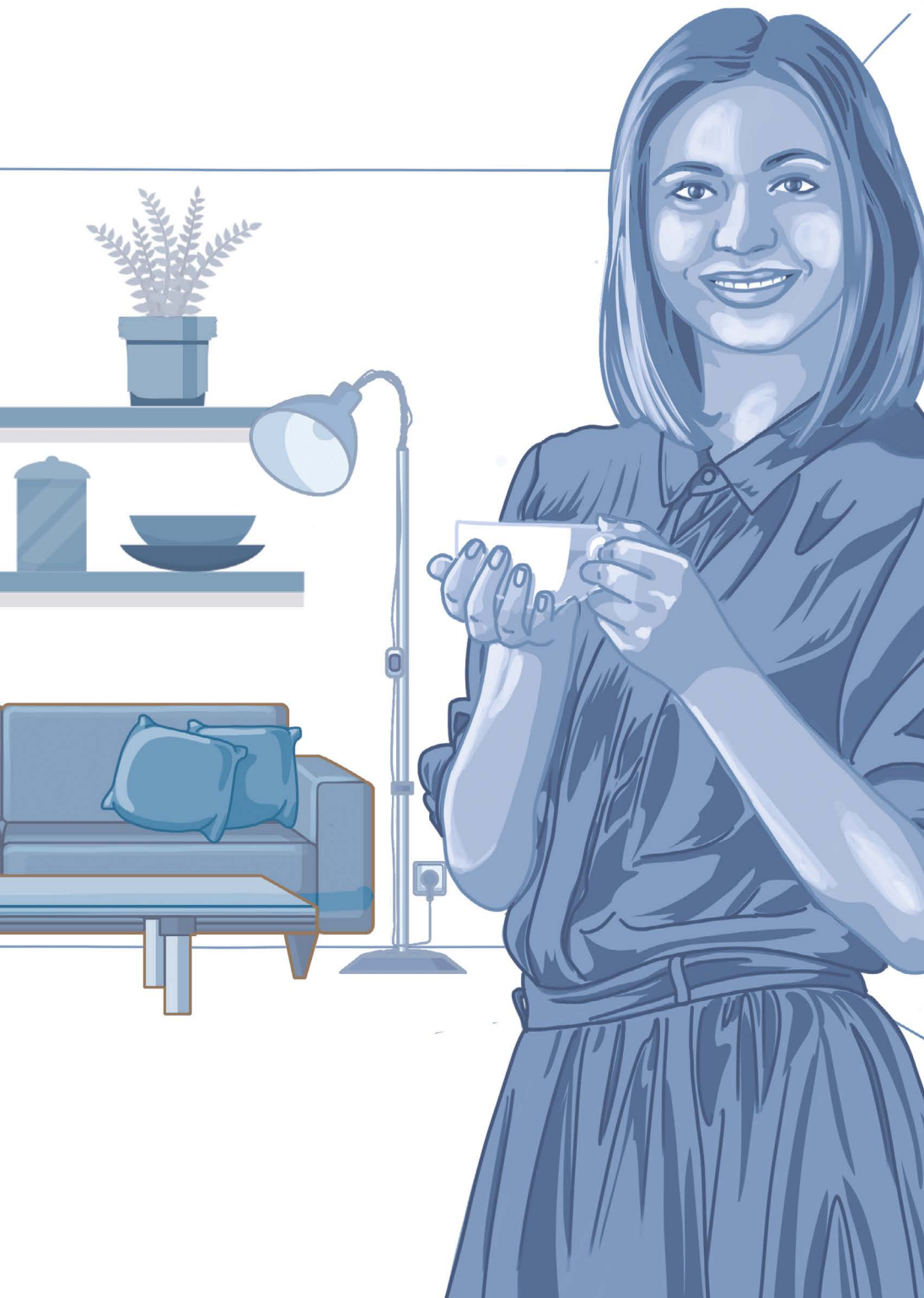
# Energie im Haushalt







- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| ① Regelmäßig Lüften               | ⑦ Innenthermometer anbringen                |
| ② Zimmertüren schließen           | ⑧ Heizsysteme von Fachkräften warten lassen |
| ③ Heizungsregelung einstellen     | ⑨ Glasflächen von außen beschatten          |
| ④ Heizkörperverkleidung entfernen | ⑩ Lüften zur richtigen Zeit                 |
| ⑤ Heizkörper entlüften            | ⑪ den richtigen Sonnenschutz wählen         |

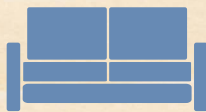


HEIZEN & KÜHLEN

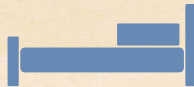


## DIE IDEALE RAUMTEMPERATUR

Ein Grad weniger Raumtemperatur in der Wohnung bringt 6 % Energieeinsparung.



20–22°  
Wohnzimmer



18°– 20°  
Schlafzimmer



ca. 20°  
Kinderzimmer

# SO HEIZT DU ENERGIESPAREND

## 1 REGELMÄSSIG LÜFTEN

Mehrmals täglich bei weit geöffneten Fenstern stoß- bzw. querlüften – so vermeidest du das Auskühlen der Wände. Die Lüftungsdauer hängt von der jeweiligen Jahreszeit ab.

Dabei gilt: Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer muss gelüftet werden (im Winter etwa 5 Minuten). Die Thermostatventile sollten während des Lüftens abgedreht werden.

mind. **3x** täglich



gleich am Morgen nach dem Aufstehen



ein bis zweimal untertags

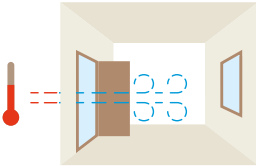


abends vor dem Zubettgehen

## KIPPEN VERMEIDEN:

Wenn eine massive Außenwand durch Kippstellung der Fenster um 8 Grad abgekühlt wird, braucht es eine ganze Stunde, bis die Mauer wieder warm ist.

## 2 ZIMMERTÜREN SCHLIESSEN



Durch offene Zimmertüren strömt ständig warme Luft in kältere Räume. Das verbraucht unnötig viel Energie. Im Extremfall können offene Türen sogar zu Schimmel führen, da durch die Abkühlung der warmen Luft an kälteren Bauteilen Feuchte frei wird.

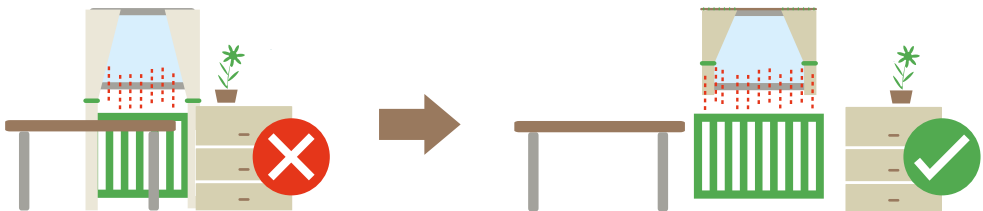
## 3 HEIZUNGSREGELUNG EINSTELLEN

Stell deine Heizungsregelung richtig ein oder lass dies von einer Fachkraft durchführen. Häufig passieren Fehler bei der

Zeitschaltfunktion, so dass nachts geheizt wird und am Tag die Wärme fehlt.

## 4 HEIZKÖRPERVERKLEIDUNG ENTFERNEN

Entferne lange Vorhänge, Möbel und Verkleidungen vor und über Heizkörpern.



## 5 HEIZKÖRPER ENTLÜFTEN

Entlüfte deine Heizkörper zu Beginn der Heizsaison und fülle bei Bedarf Wasser nach. Luft im System verursacht nicht nur störende Geräusche, sondern vermindert

auch die Wärmeleistung. Die führt dazu, dass die Heizung höher aufgedreht wird als eigentlich nötig.



## 6 WÄSCHE NICHT IM HEIZRAUM AUFHÄNGEN

Der Brenner, vor allem bei Öl- und Gasfeuerungen, saugt Staubpartikel und Fusseln an. Somit wird das Gebläserad am Bren-

ner verschmutzt. Dies führt zu erhöhtem Energieverbrauch durch unvollständige Verbrennung.



## 7 INNENTHERMOMETER ANBRINGEN

Denk daran, dass höhere Raumtemperaturen auch mehr Heizkosten bedeuten. Kontrolliere die Raumtemperaturen mit einem Innenthermometer.

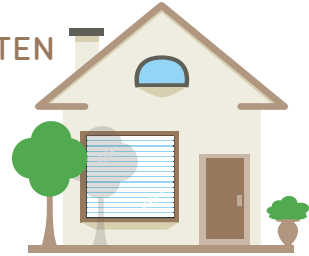
## 8 VERTRAUE AUF FACHKRÄFTE

Lass dein Heizsystem regelmäßig von einer Fachkraft warten und einen hydraulischen Abgleich durchführen, der für die optimale Wärmeverteilung sorgt.

# RICHTIG KÜHLEN

## 9 GLASFLÄCHEN VON AUSSEN BESCHATTEN

Die Hitze der Sonne soll im Sommer erst gar nicht ins Gebäude eindringen. Halte deshalb Glasflächen während sonniger, heißer Tage geschlossen und beschatte diese von außen.



## 10 LÜFTEN ZUR RICHTIGEN ZEIT

Lüfte in den heißen Sommermonaten erst in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden durch Öffnen mehrerer Fenster, damit es zu einer Querlüftung kommt.



## 11 WÄHLE DEN RICHTIGEN SONNENSCHUTZ

Prinzipiell mögliche Formen des Sonnenschutzes sind:



> *Unbeweglicher Sonnenschutz*

z.B.: Dach oder Balkonvorsprünge, Bäume etc.



> *Außenliegender, regelbarer Sonnenschutz*

z.B.: Jalousien, Markisen, Raffstore, Rollläden oder textiler Sonnenschutz

Diese Form der Beschattung ist sehr effektiv, da von vorn herein der Wärmeeintritt ins Gebäude verhindert wird.



> *Innenliegender Sonnenschutz*

z.B.: Faltstore oder Vorhänge

Sie sind die schwächste Form der Beschattung und stellen nur eine Notlösung dar.







- 1 Quer- und Stoßlüften
- 2 Die richtige Lüftdauer wählen
- 3 mindestens dreimal täglich lüften
- 4 Luftfeuchtigkeit messen

## WOHER KOMMT DIE FEUCHTIGKEIT?

Jeder Mensch gibt etwa 1 bis 1,5 Liter Wasser pro Tag an seine Umgebung ab. Dazu kommt die Feuchtigkeit durch Kochen, Baden, Duschen, usw. Bei einem Haushalt mit vier Personen werden so 10 bis 12 Liter Wasser in die Raumluft eingebracht.



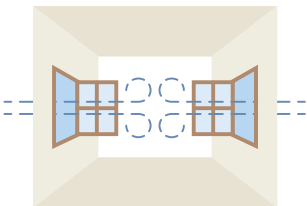
## RAUM SCHAFFEN FÜR FRISCHE LUFT

### 1 QUER- UND STOSSLÜFTEN

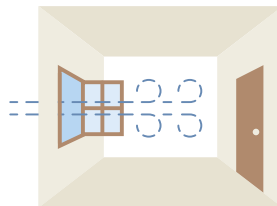
Kippen ist zu vermeiden – es erfolgt dabei kein effektiver Luftaustausch.

Die teilweise stark abgekühlten Fenster-

laibungen begünstigen sogar die Schimmelbildung und erhöhen den Energieverlust.



**Querlüften: 1 – 5 Min.**  
gegenüberliegende Fenster gleichzeitig weit öffnen



**Stoßlüften: 5 – 10 Min.**  
Fenster weit öffnen

## 2 DIE RICHTIGE LÜFTDAUER

Je kälter es draußen ist, desto kürzer solltest du lüften. So kühlen die Wände nicht aus und die Raumluft erreicht rasch wieder eine angenehme Temperatur.

## 3 MINDESTENS DREI MAL TÄGLICH LÜFTEN

Gelüftet werden sollte gleich am Morgen, ein- bis zweimal untertags und abends vor dem Zubettgehen. Lüfte kurzzeitig erhöhte

Feuchtigkeit durch Kochen oder Duschen zusätzlich ab. Beschlagene Fensterscheiben sind ein Alarmzeichen.

## 4 DIE RICHTIGE LUFTFEUCHTIGKEIT

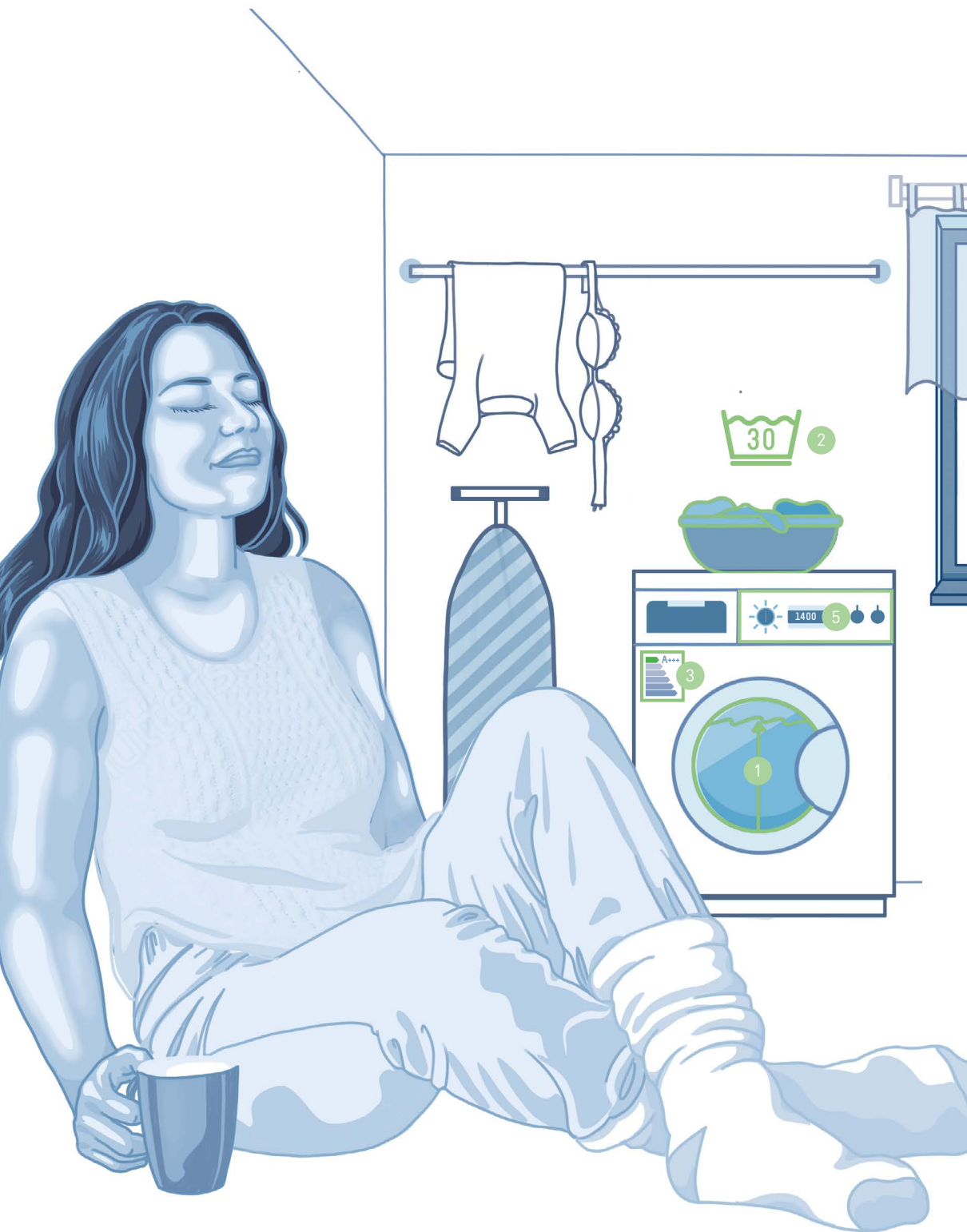
Schaff dir ein Hygrometer an: Es misst die aktuellen Feuchtwerte und Temperaturen im Raum. Die Luftfeuchtigkeit sollte idealerweise bei 45 Prozent liegen.

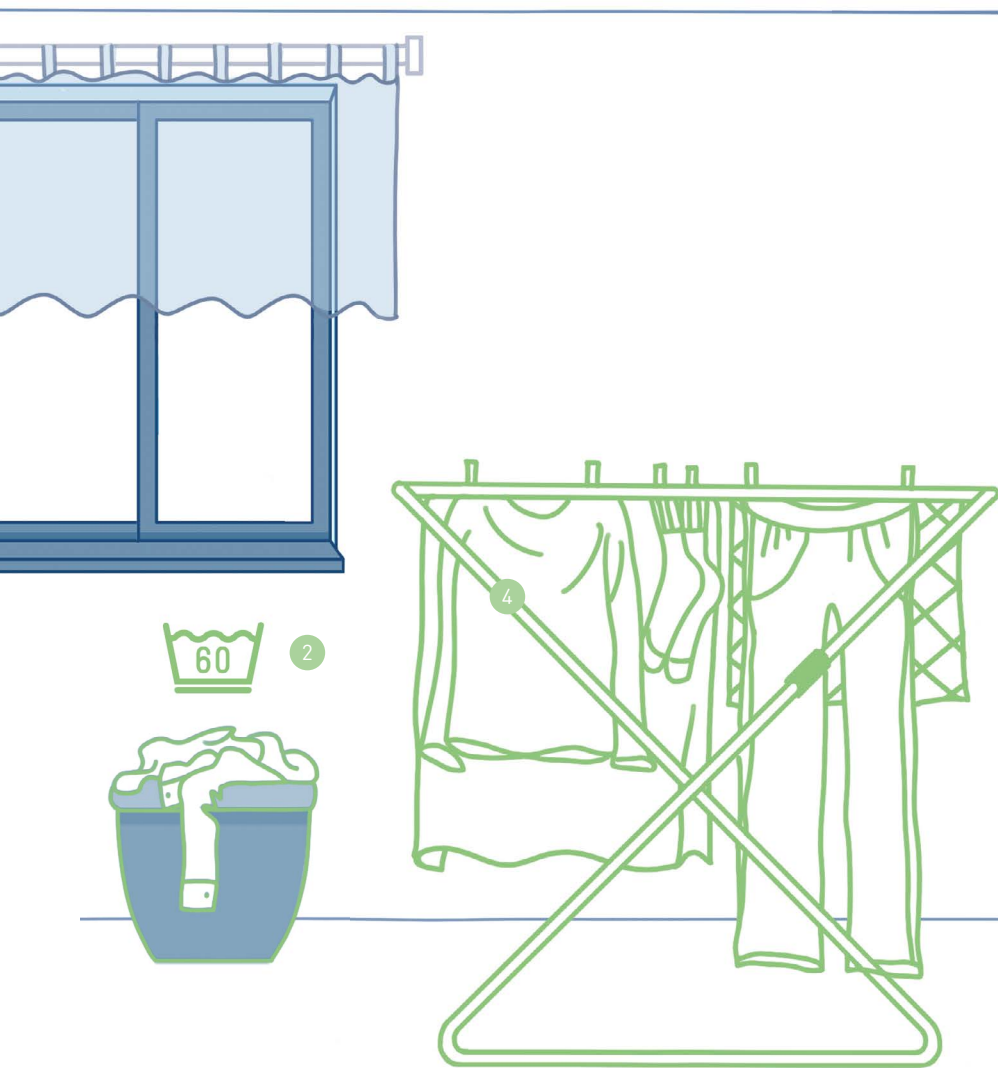


## LUFTFEUCHTIGKEIT IN KELLERRÄUMEN

Im Sommer bleibt das Kellerfenster zu. Sonst trifft heiße, feuchte Außenluft auf kühle Kellerwände und kondensiert. In Folge droht Schimmelgefahr.







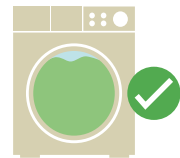
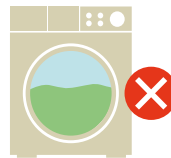
- 1 Waschmaschine bis oben füllen
- 2 Die richtige Waschtemperatur wählen
- 3 auf Energieeffizienz setzen
- 4 Trockner vermeiden
- 5 gut schleudern



# SAUBERE WÄSCHE

## 1 WASCHMASCHINE FÜLLEN

Nutze das volle Fassungsvermögen deiner Waschmaschine. Lege die Wäsche locker ein und lasse nach oben eine Handbreit Platz.



## 2 DIE RICHTIGE WASCHEMTEMPERATUR

Wasche immer mit der tiefst möglichen Temperatur und mit möglichst wenig Waschmittel. *Statt Kochwäsche 60 °C-Wäsche, 30 °C für alles Andere.* Einmal im Monat sollte bei 60 °C und mit einem bleichmittelhaltigen Vollwaschmittel-Pulver gewaschen werden. Das verhindert zuverlässig, dass



sich ein streng riechender Biofilm aus Mikroorganismen in der Waschmaschine bildet.

## 3 AUF ENERGIEEFFIZIENZ SETZEN

Achte beim Kauf einer Waschmaschine auf das Energieeffizienzlabel und wähle die Gerätegröße nach den tatsächlichen Bedürfnissen.





© shutterstock.com - mpamit

## TIPPS ZUM WÄSCHE TROCKNEN

### 4 TROCKNER VERMEIDEN

Trockne deine Wäsche so wenig wie möglich im Wäschetrockner. Auf der Wäscheleine oder am Wäscheständer aufgehängt, trocknet die Wäsche auch.



### 5 GUT SCHLEUDERN

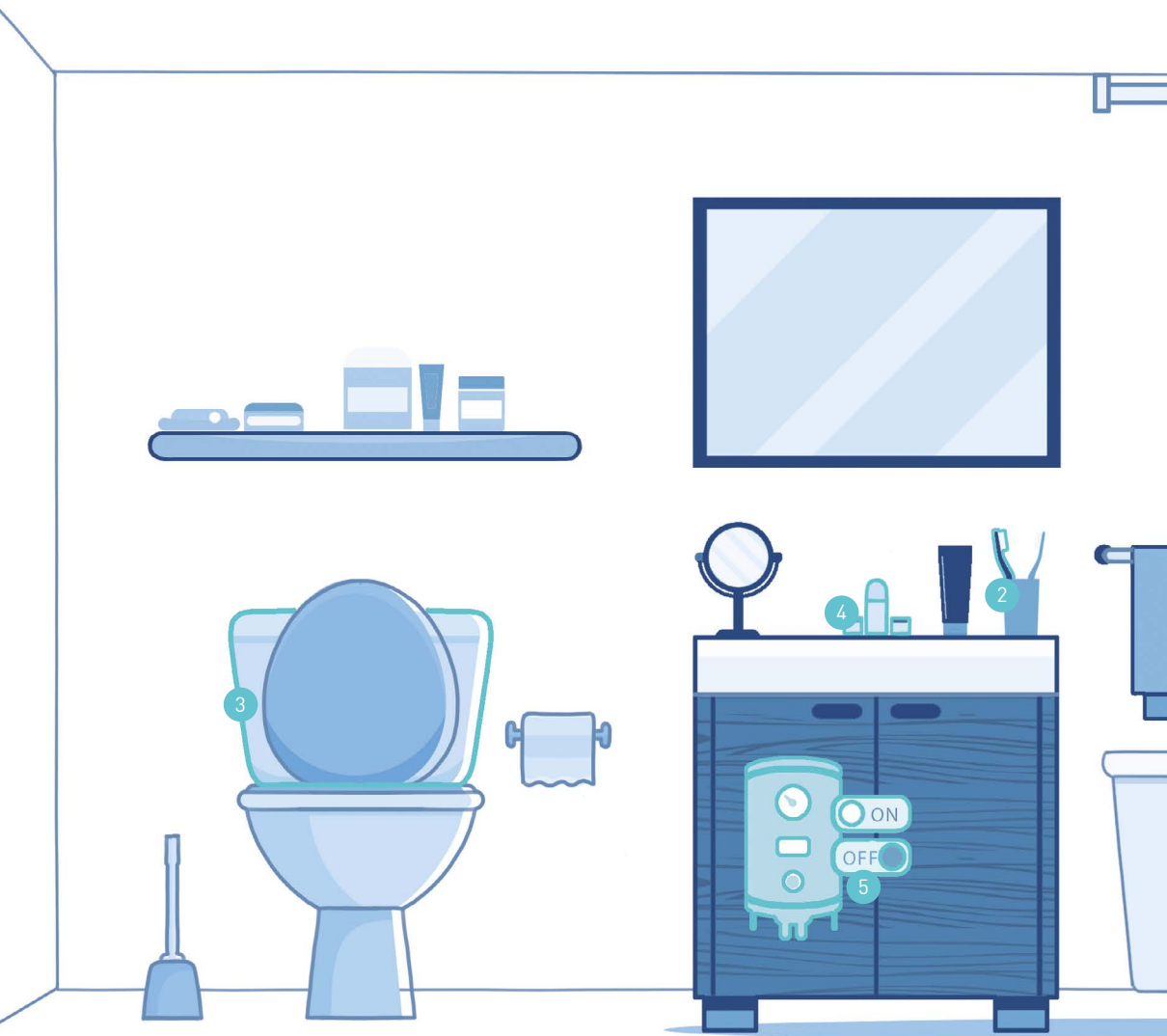
Wer trotzdem nicht auf den Trockner verzichten kann, sollte nur gut geschleuderte Wäsche in den Trockner geben. 1400

Schleudertouren pro Minuten sind dafür ausreichend.

TIPPS

### DAS RICHTIGE WASCHMITTEL

Kompaktwaschmittel in Pulverform ist am ergiebigsten. Für übliche Verschmutzungen reicht zudem meist viel weniger Waschmittel, als vermutet würde. Dosierungsvorschläge beachten!



- 1 Duschen statt baden
- 2 Wasser sparen beim Zähneputzen
- 3 Tropfende Wasserhähne reparieren
- 4 Wassersparende Armaturen verwenden
- 5 Unnötiges Aufheizen von Wasser vermeiden

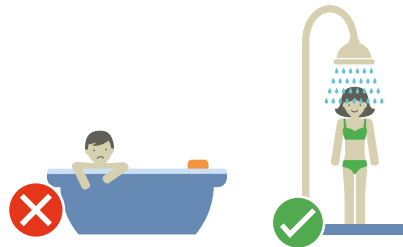


WASSER

# SPARSAMER UMGANG MIT (WARM)WASSER IM HAUSHALT

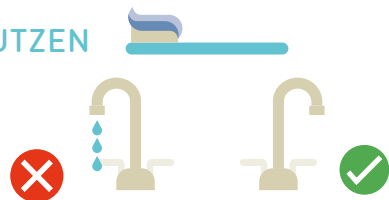
## 1 DUSCHEN STATT BADEN

Duschen verbraucht viermal weniger Energie als Baden. Damit sparst du nicht nur die selbe Menge an Wasser, sondern auch Kanalgebühr.



## 2 WASSER SPAREN BEIM ZÄHNEPUTZEN

Drehe das Wasser während des Zähneputzens oder Einseifens ab.



## 3 TROPFENDE WASSERHÄHNE REPARIEREN

So sparst du bis zu 1.500 Liter Trinkwasser pro Jahr! Rinnende WC-Spülkästen verbrauchen täglich etwa 40 Liter Wasser.





#### 4 WASSERSPARENDE ARMATUREN

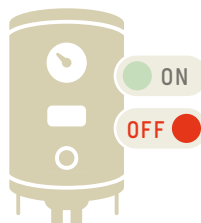
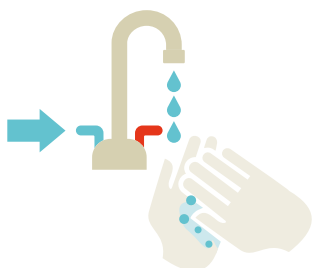
Setze wassersparende Armaturen (Duschkopf, Perlatoren) und/oder Durchflussmengenregler ein.



#### 5 UNNÖTIGES AUFHEIZEN VON WASSER VERMEIDEN

Verwende zum Händewaschen kaltes Wasser. Bis das warme Wasser durch die Leitung kommt, sind unsere Hände meist schon gewaschen. Das warme Wasser steht in der Leitung und kühlt ungenutzt aus. Selten benutzte Boiler können komplett

ausgeschaltet oder mit einer Zeitschaltuhr betrieben werden. Nach der Inbetriebnahme sollte der Boiler einmal auf 60°C aufgeheizt werden.



## PRO-KOPF-WASSERVERBRAUCH IN ÖSTERREICH



Tirol ist reich an Wasser. Das ist allerdings kein Grund, es zu verschwenden.

Quelle: Studie WAVE 2012 BOKU SIG

### 6 GESCHIRR SPÜLEN

Geschirr spülen von Hand braucht viel mehr Warmwasser und Energie als die Geschirrspülmaschine.



### 7 REGENWASSER NUTZEN

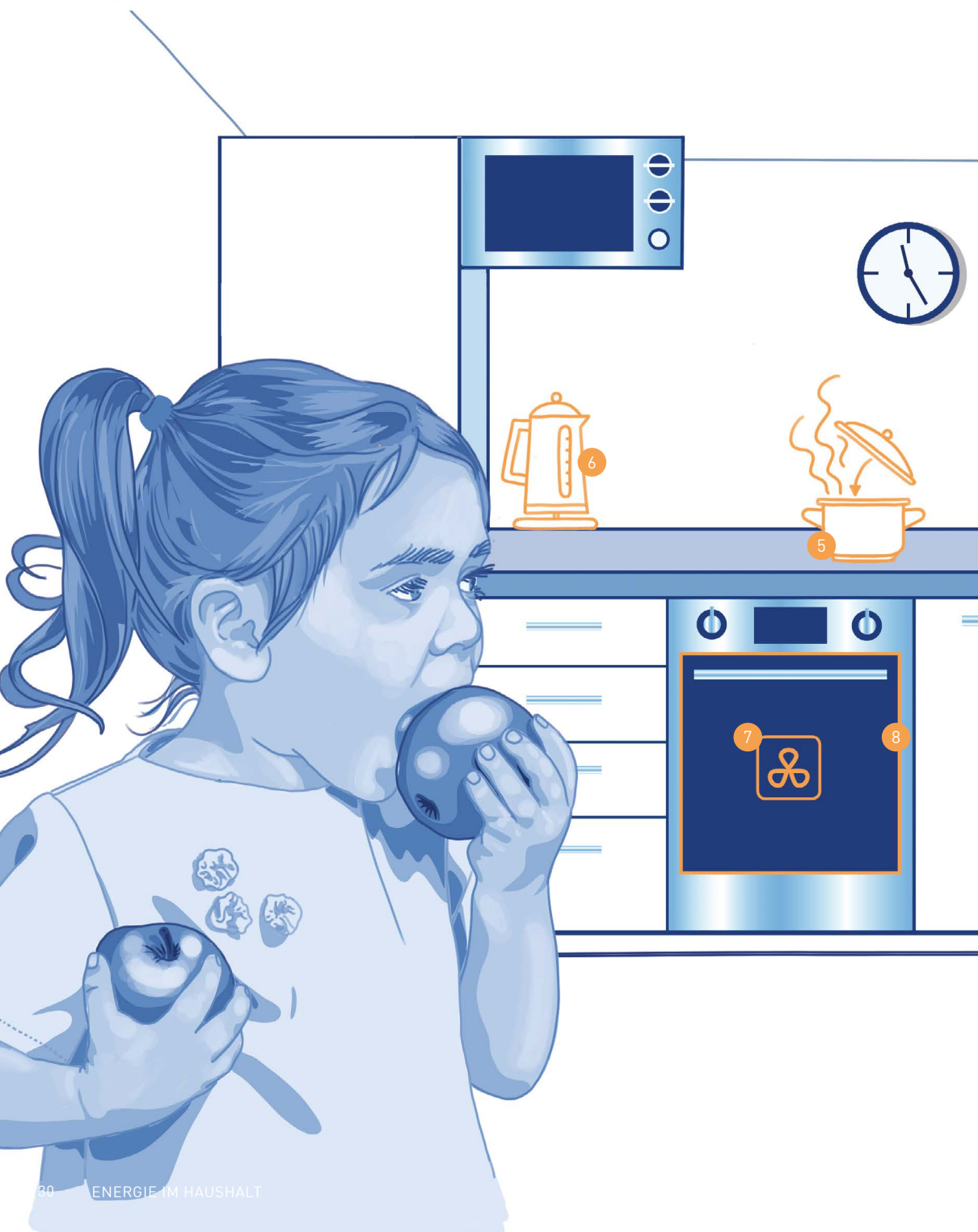
Nutze Regenwasser für Haus und Garten (z.B. Toilettenspülung, Wäsche waschen, Reinigungstätigkeiten, Gartenbewässerung).

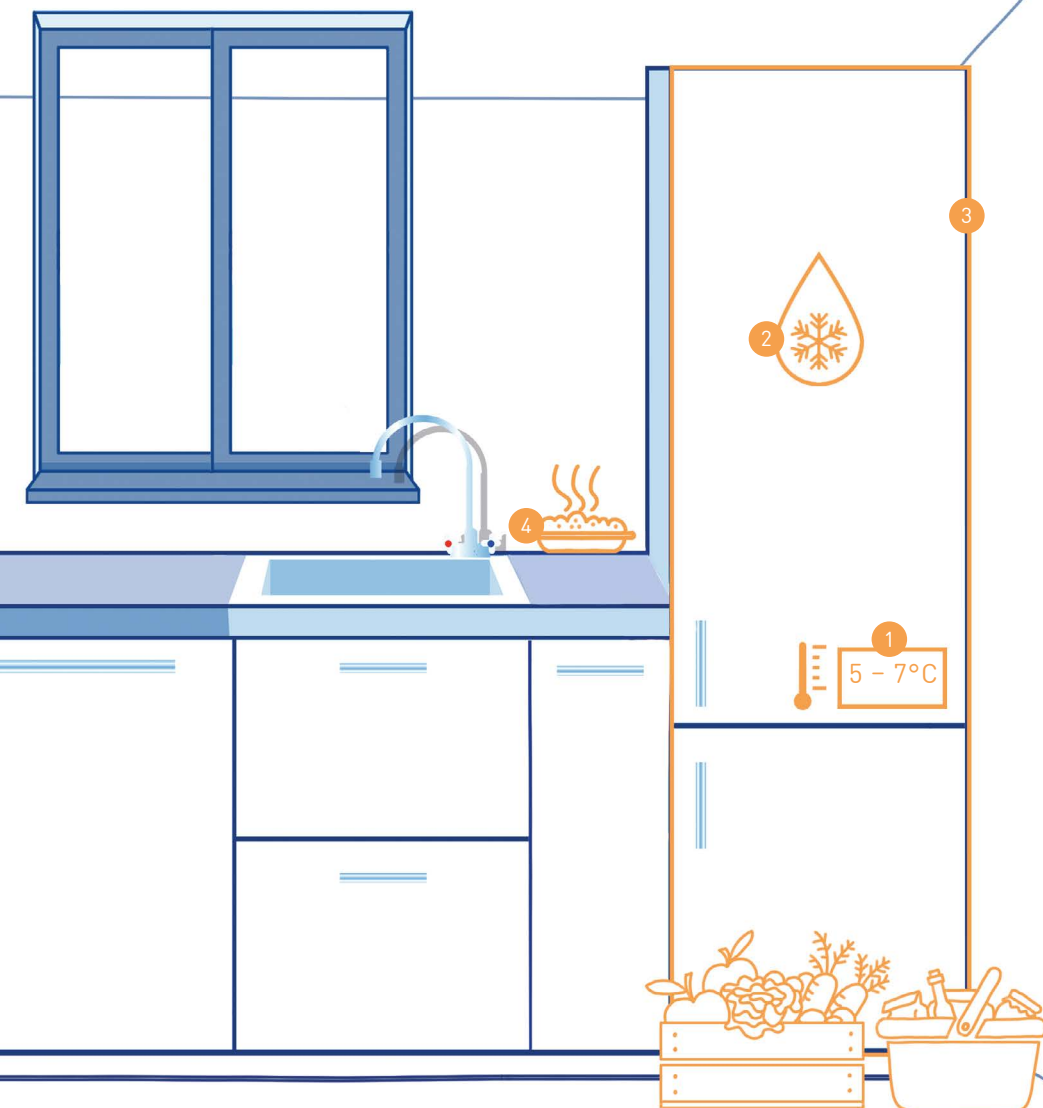
Durch den gezielten Einsatz von Regenwasser können bis zu 70 Liter Trinkwasser pro Person und Tag eingespart werden.











- 1 Temperatur der Kühlgeräte prüfen
- 2 Kühlgeräte regelmäßig abtauen
- 3 Standort der Kühlgeräte beachten
- 4 Speisen richtig aufbewahren
- 5 Herdplatte, Topf & Deckel anpassen
- 6 Wasserkocher verwenden
- 7 mit Heißluft backen
- 8 Backrohr nur wenn nötig vorheizen

# ENERGIESPARENDES ARBEITEN IN DER KÜCHE

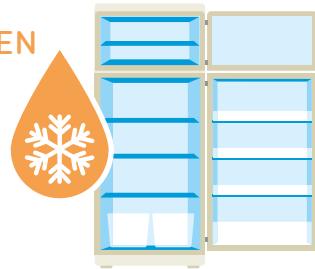
## 1 TEMPERATUREN DER KÜHLGERÄTE ÜBERPRÜFEN

Kontrolliere die Temperaturen von Kühl- und Tiefkühlshränken. *Die optimale Temperatur in Kühlschränken liegt zwischen +5 °C*

*und +7 °C, in Tiefkühlshränken bei -18 °C.* Je kälter, desto höher die Stromkosten.

## 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN

Starke Eisbildung ist ein Zeichen für defekte Türdichtungen. 1 cm Eis bedeutet 10 bis 15 % mehr Stromverbrauch.



## 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE

Stelle die Kühlgeräte an einem möglichst kühlen Ort auf: in der Küche nicht neben dem Herd oder Backrohr, am besten an

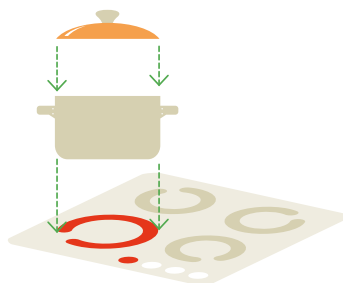
einer Außenwand. Tiefkühlgeräte sollten nach Möglichkeit in einem unbeheizten Raum stehen.

## 4 AUFBEWAHRUNG DER SPEISEN IM KÜHLSCHRANK

Lass warme Speisen auf Zimmertemperatur abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen.

## 5 KOCHEN AM HERD

Verwende beim Kochen am Herd immer passende Deckel für deine Töpfe und wähle die Topfgröße entsprechend der Herdplatte aus. Nutze die Restwärme von Platten.



## 6 WASSER ERHITZEN

Erhitze Wasser lieber im Wasserkocher als am Herd, das spart Zeit und Geld. Erhitze nicht mehr Wasser als gebraucht wird.



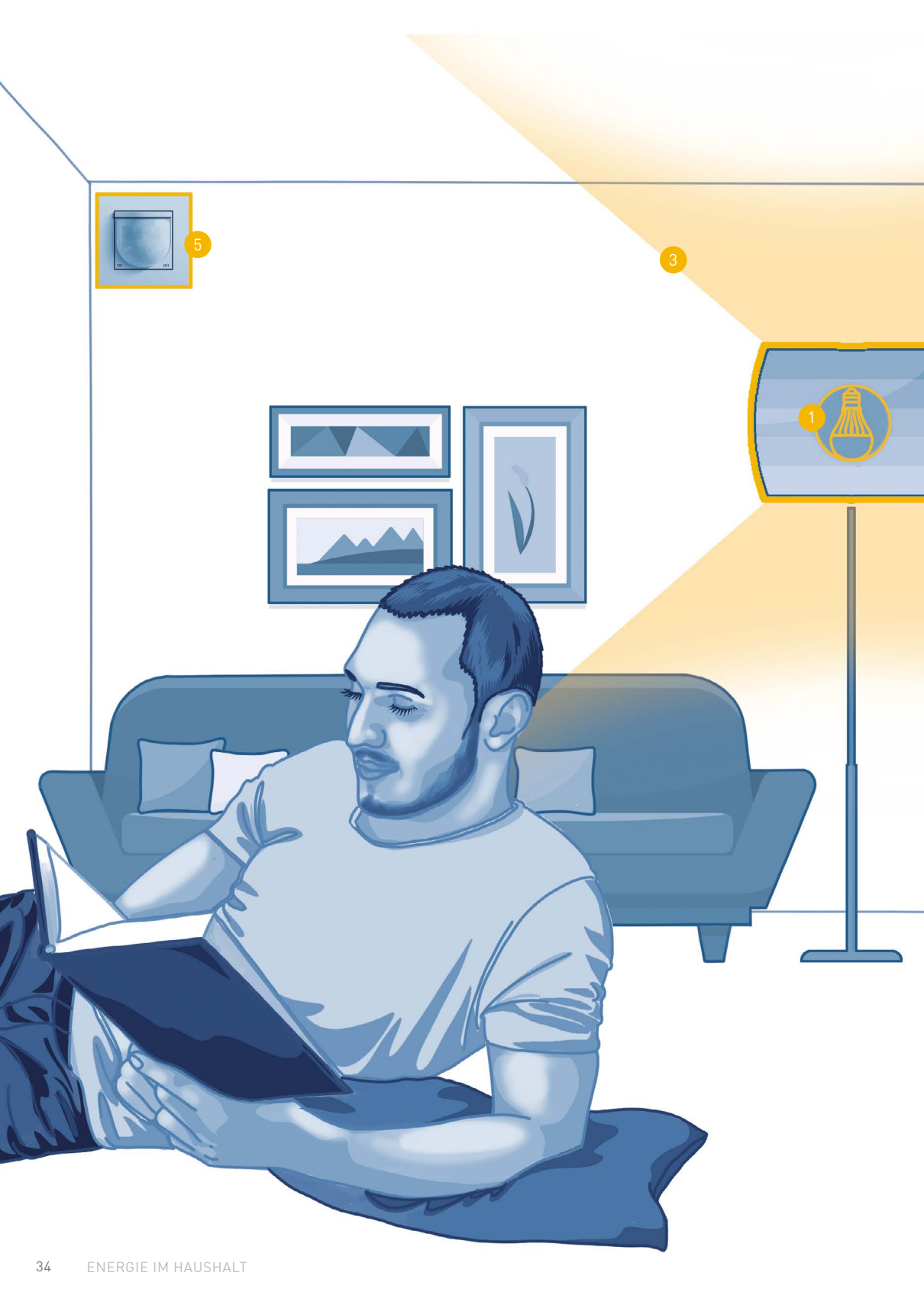
## 7 BACKEN IM BACKROHR

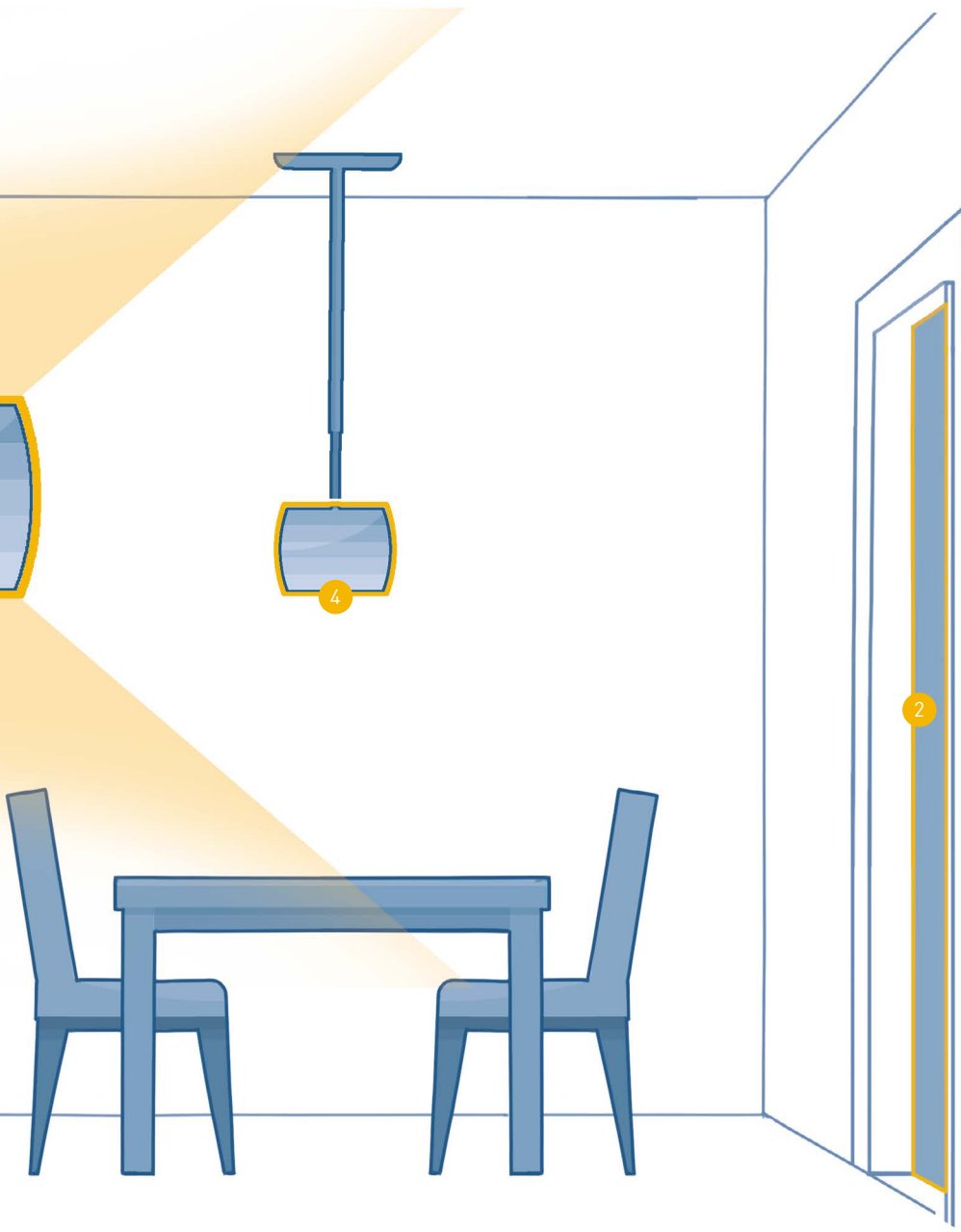
Verwende beim Backen die Heißluftfunktion. Die Temperatur kann dabei im Vergleich zu Ober-/Unterhitze um 20 °C niedriger gewählt werden und du kannst mehrere Bleche gleichzeitig einsetzen.



## 8 BACKROHR VORHEIZEN

Heize das Backrohr nur vor, wenn dies unbedingt notwendig ist. Restwärme nutzen.





- 1 LED – Effiziente Lichttechnik verwenden
- 2 Beleuchtung nur bei Bedarf einschalten
- 3 Helle Wände und Decken wählen
- 4 Dimmen
- 5 Bewegungsmelder einsetzen



# FÜR DEN RICHTIGEN DURCHBLICK

## 1 EFFIZIENTE LICHTTECHNIK

LEDs nutzen Energie effizienter und erzeugen mehr Helligkeit pro Watt. Die energieeffizienten Leuchtmittel halten länger als die meisten anderen Lampentypen und sind

zudem quecksilberfrei. Beim Kauf sollte man auf die Lumenanzahl achten, um angenehmes Licht zu erzeugen.

## 2 BELEUCHTUNG BEI BEDARF

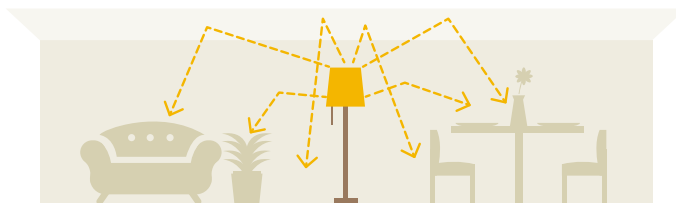
Schalte das Licht nur da an, wo es zum Wohlfühlen beiträgt. Eine Beleuchtung im ganzen Haus ist oft nicht nötig. Vergiss nicht, beim Verlassen eines Raumes das Licht auszuschalten.



## 3 HELLE WÄNDE UND DECKEN

Helle Farben reflektieren das Licht einer Leuchte. Der gesamte Raum erhält dadurch eine hellere Ausleuchtung.

Oftmals kann man durch diesen Effekt eine Lampe mit geringerer Leistungsaufnahme wählen.

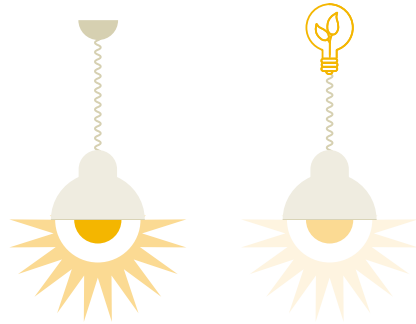




© shutterstock.com – Rasstock

#### 4 DIMMEN

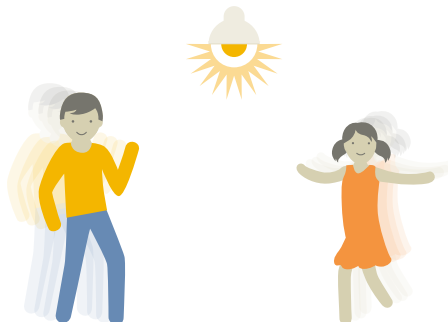
Dimmen schafft neben einer angepassten Atmosphäre weiteres Einsparpotenzial.



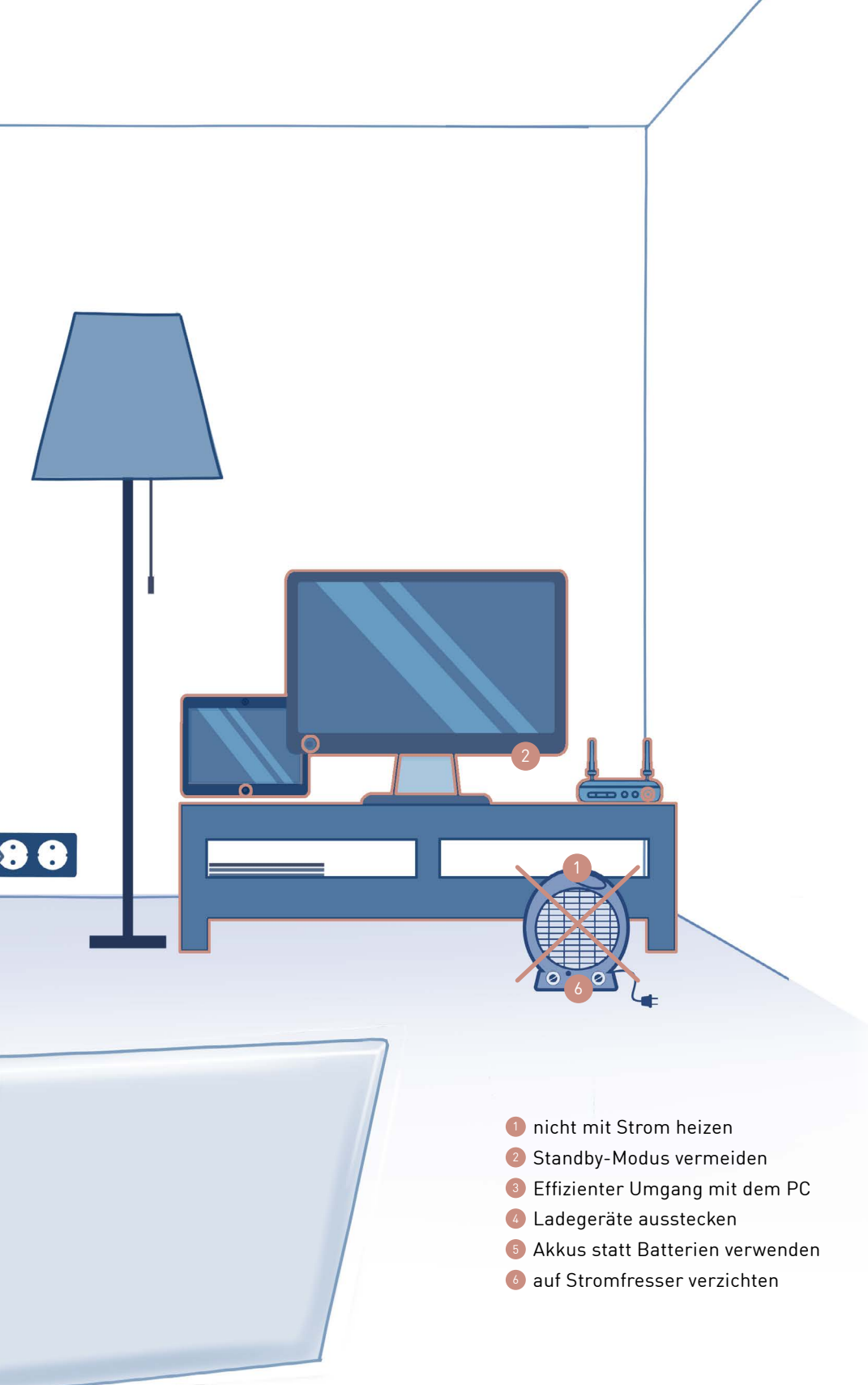
#### 5 BEWEGUNGSMELDER EINSETZEN

Setze Bewegungsmelder in Bereichen ein, die du selten und für kurze Zeit betrittst. Der Bewegungsmelder schaltet sich auto-

matisch beim Betreten des definierten Bereichs ein und auch wieder aus!







- 1 nicht mit Strom heizen
- 2 Standby-Modus vermeiden
- 3 Effizienter Umgang mit dem PC
- 4 Ladegeräte ausstecken
- 5 Akkus statt Batterien verwenden
- 6 auf Stromfresser verzichten

# TIPPS ZUM STROMSPAREN

## 1 NICHT MIT STROM HEIZEN

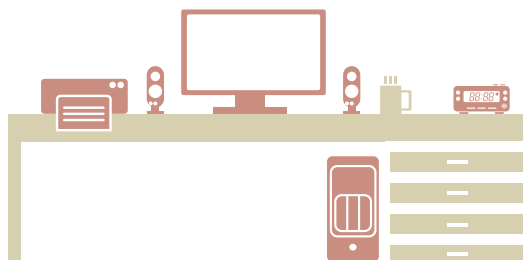
Mit Strom zu heizen ist die teuerste Variante der Wärmeerzeugung. Vermeide wenn möglich Infrarotheizung, Heizlüfter, Elektroradiator, Nachtspeicherofen oder

elektrische Fußbodenheizung. Die Betriebskosten sind so hoch, dass sich der niedrigste Anschaffungspreis meist nicht lohnt.

## 2 STANDBY-MODUS ERKENNEN UND VERMEIDEN

Viele Haushaltsgeräte benötigen auch im ausgeschalteten Zustand (Standby) Strom. Gerade ältere Geräte verbrauchen pro Jahr sogar mehr Energie im Standby-Modus als

für den Betrieb. In jedem Haushalt finden sich 5 bis 10 solcher Geräte, die man an Standby-Lampen oder eingebauten Digitaluhren erkennen kann.



## STANDBY-STROMVERBRAUCH:

Wusstest du, dass für die Erzeugung des österreichweiten Stand-by-Stromverbrauchs ein Kraftwerk mit einer Leistung von 150 Megawatt erforderlich ist?

Vgl.: Speicherkraftwerk Achensee = 79 Megawatt





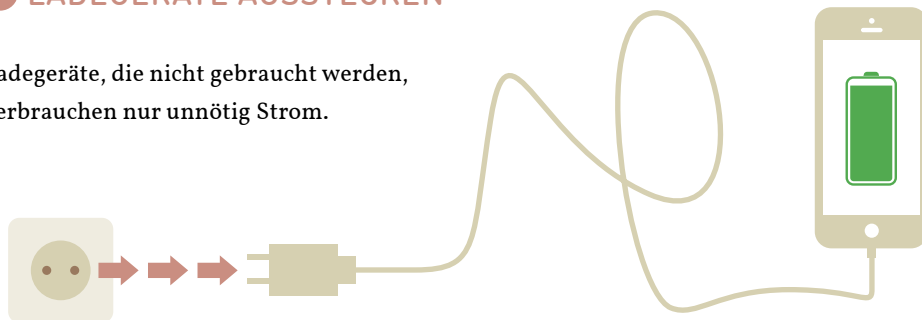
### 3 EFFIZIENTER UMGANG MIT DEM PC

Passe die Bildschirmhelligkeit auf 50 – 70 % an. Bildschirmschoner sind zusätzliche Stromfresser. Schalte Drucker, Scanner etc. nur bei Bedarf ein und trenne Modem

und Router bei längerer Abwesenheit (z.B. Urlaub) vom Stromnetz.

### 4 LADEGERÄTE AUSSTECKEN

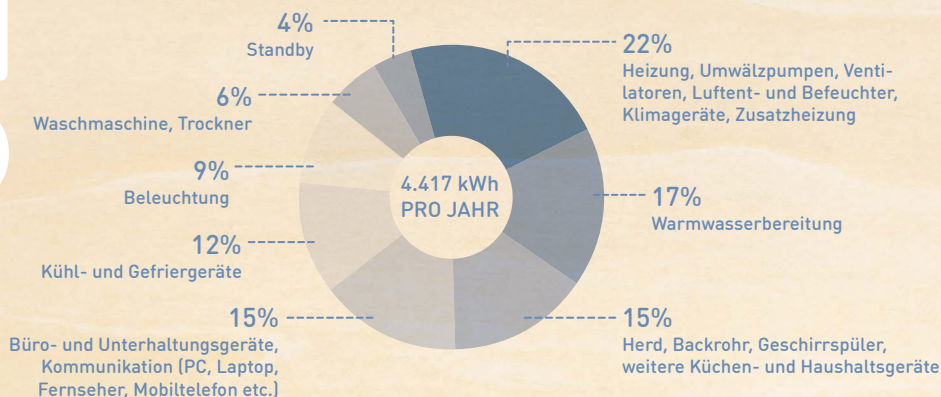
Ladegeräte, die nicht gebraucht werden, verbrauchen nur unnötig Strom.



NEU

## DURCHSCHNITTLICHER STROMVERBRAUCH PRO JAHR EINES ÖSTERREICHISCHEN DURCHSCHNITTS-HAUSHALTS:

Der meiste Strom wird für Warmwasser und Heizung, hier vor allem für Heizungspumpen ausgegeben. Hier liegen auch die größten Einsparpotenziale.





## 5 AKKUS STATT BATTERIEN

Verwende bei Geräten mit Batteriebetrieb immer Akkus. Ein guter Akku kann bis zu 500 Batterien einsparen. Nach dem Aufla-

den sollte das Ladegerät immer vom Netz genommen werden.

## 6 BEWUSST AUF STROMFRESSER VERZICHTEN

Manche Geräte im Haushalt verbrauchen unnötig viel Strom. Versuche, sooft es geht,

auf diese zu verzichten, oder diese erst gar nicht anzuschaffen.

*Verschiedene Geräte und deren Stromverbrauch pro Jahr:*

### > *Computer*

2 Stunden Internetsurfen pro Tag – **87 kWh** Jahresverbrauch

### > *Aquarium*

50 Liter mit Zierfischen – **210 kWh** Jahresverbrauch

### > *Kaffeemaschine*

Kaffeefullautomat im Standby – **60 kWh** Jahresverbrauch

### > *Raumklimagerät*

Bei 50 Hitzetagen und 6 Stunden pro Tag – **300 kWh** Jahresverbrauch

**topprodukte.at** ist ein Service von klimaaktiv, der Klimaschutzinitiative des Bundesministeriums für Nachhaltigkeit und

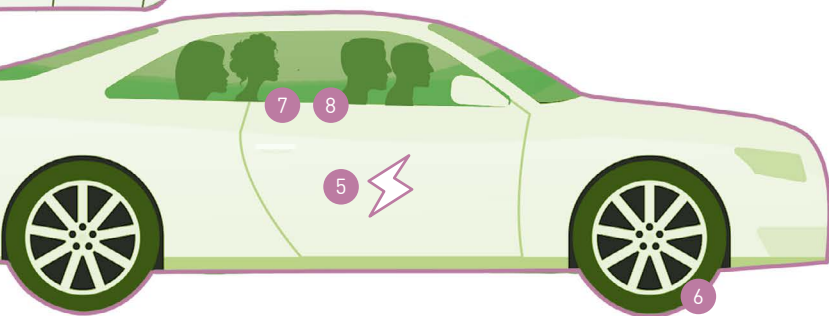
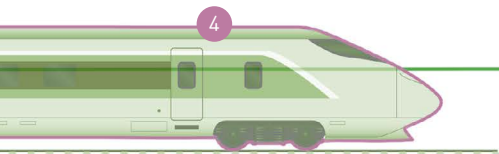
Tourismus und bietet hilfreiche Informationen zu energiesparenden Haushaltsgeräten.

Bewusst  
leben









- 1 Fahre so oft es geht mit dem Rad
- 2 Elektrofahräder für mehr Komfort
- 3 Transport mit dem Rad – kein Problem
- 4 Bequem fahren mit den Öffis
- 5 Umweltbewusstsein beim Autokauf
- 6 Versuche Sprit zu sparen
- 7 Fahrgemeinschaften bilden
- 8 (E-)Carsharing



# UMWELTFREUNDLICH UNTERWEGS

## 1 FAHRE SO OFT ES GEHT MIT DEM RAD

Verzichte für kurze Strecken bewusst auf das Auto. Die kostengünstigste und vor allem auch gesunde Alternative ist das Rad. *Wer täglich 10 km mit dem Rad fährt, anstatt das Auto zu benutzen, spart jährlich rund 350 kg CO<sub>2</sub>-Emissionen ein.*



## 2 ELEKTROFAHRRÄDER FÜR MEHR KOMFORT

Elektroräder sind der neue Trend im Zweiradbereich. Sie vereinen die Vorzüge vom Fahrrad mit hohem Komfort. Besonders im unwegsamen Gelände ist diese Variante des Radfahrens zu empfehlen, da auch weniger trainierte Personen längere Distanzen und Steigungen zurücklegen können. Mit dem E-Bike kommt man zudem auch ohne Schwitzen ins Büro!



## 3 TRANSPORT MIT DEM FAHRRAD – KEIN PROBLEM

Auch mit dem Fahrrad hast du die Möglichkeit, Kinder, den Einkauf, schweres Gepäck, Büroutensilien, ... von A nach B zu bringen. Hierfür gibt es am Markt verschiedenste Anhänger, Körbe und Taschen, die für die unterschiedlichen Anforderungen geeignet sind. In Kombination mit einem E-Fahrrad geht der Transport noch leichter. Sogenannte Lastenfahrräder eignen sich perfekt für den Transport großer Gegenstände und können den Zweitwagen ersetzen.



## 4 BEQUEM FAHREN MIT DEN ÖFFIS

Neben der täglichen Fahrt zur Arbeit sind Öffentliche Verkehrsmittel auch für Freizeit, Einkauf und Urlaub attraktiv. Auch unterwegs kannst du Verbindungen mittels Apps leicht finden und gleich Tickets lösen.

*Infos unter:*

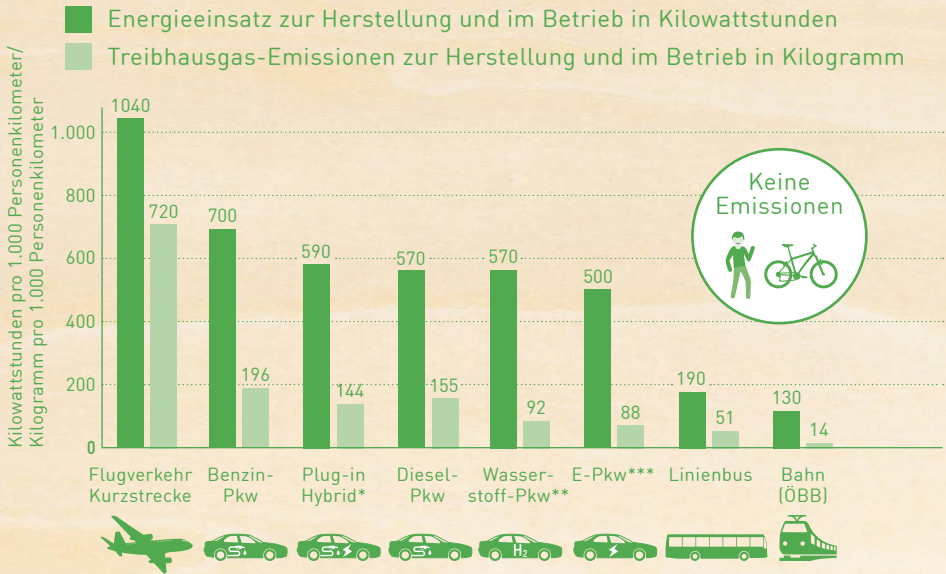
[www.vvt.at](http://www.vvt.at) / [www.oebb.at](http://www.oebb.at) / [www.ivb.at](http://www.ivb.at)

*Mehr sehen vom Land:*

Mit dem günstigen Tirolticket kannst du alle öffentlichen Verkehrsmittel in Tirol das ganze Jahr über nutzen.



## HOHE ENERGIEEFFIZIENZ IM ÖFFENTLICHEN VERKEHR



Folgende Kriterien wurden zur Berechnung herangezogen, weil sie in der Praxis am häufigsten vorkommen:

- \* Geladen mit österreichischem Strommix (E-Motor) und Benzin (Verbrennungsmotor)
- \*\* Wasserstoffherstellung durch Reforming = vollständig aus Erdgas
- \*\*\* Geladen mit österreichischem Strommix

Quelle: ÖBB 2013<sup>16</sup>, BMWIT 2012<sup>18</sup>, UBA 2014<sup>18</sup>, Öko-Institut 2010<sup>18</sup>

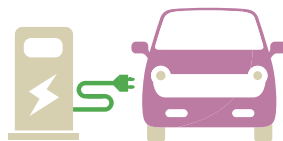
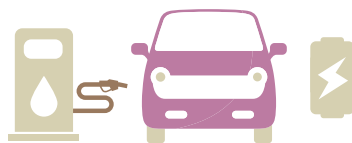
## MIT DEM AUTO UNTERWEGS

### 5 UMWELTBEWUSSTSEIN BEIM AUTONEUKAUF

Wenn ein eigenes Auto, dann **elektrisch** - E-Autos sind **leise** und **lokal emissionsfrei**. Sie sind der **Schlüssel auf dem Weg in die Energieautonomie** für den Bereich Mobilität. Eine Alternative zu vollelektrischen Autos stellen derzeit noch Plug-in Hybride dar.



**Elektrofahrzeuge** werden mit Hilfe elektrischer Energie betrieben. Sie unterteilen sich unter anderem in rein **batterieelektrisch betriebene Fahrzeuge** und **Hybridfahrzeuge**. Bei rein batterieelektrisch betriebenen Fahrzeugen treibt ausschließlich der im **Akku** gespeicherte Strom den **Elektromotor** an. Bei Plug-in Hybriden wird der Elektromotor **mit einem Verbrennungsmotor kombiniert**. Das Auto wird also sowohl mit elektrischer Energie als auch mit Diesel oder Benzin angetrieben und setzt die Antriebsformen **automatisch und optimiert** ein.



# INFO

## VORTEILE VON E-AUTOS

3x HÖHERE  
ENERGIEEFFIZIENZ:



E-Fahrzeuge | ca. 15 kWh  
pro 100 km



herkömmlich | ca. 52 kWh  
betriebene PKW | pro 100 km

POSITIVE  
ÖKOBILANZ:

E-Fahrzeug- | herkömmlich betriebene PKWs

⚡ | ⚡ 80% mehr Treibhausgase als E-Fahrzeuge\*

VOLLE REICHWEITE  
TÄGLICH NUTZBAR:

98% der Autofahrten  
sind kürzer als 50 km

E-Autos schaffen mit einer  
Batterieladung derzeit ca. 200 km

50 km | 200 km

Einer der größten Vorteile des Elektroautos gegenüber herkömmlichen Verbrennern ist die überwiegende Unabhängigkeit von öffentlichen Tankstellen. Das Auto kann meist ganz einfach dort geladen werden, wo es steht – am Stromnetz zu Hause (über Nacht) oder beim Arbeitgeber (während der Arbeit). In Kombination mit einer Photovoltaik-Anlage wird das E-Auto also zum mobilen Speicher, welcher den Strom der sonst ins Netz eingespeist würde aufnimmt.

\* Wenn der Energiebedarf der E-Fahrzeuge aus erneuerbarer Energie gedeckt wird.

## 6 SPRIT-SPAREN

*Im Moment fährst du noch einen Verbrenner? Mit folgenden Tipps kannst du deinen Sprit-Verbrauch um 5 bis 15 % reduzieren:*

### *Gleich losfahren*

Motor nicht im Stand laufen lassen.



### *Frühzeitig schalten*

Je höher die Drehzahl ist, desto höher der Spritverbrauch.



### *Reifendruck kontrollieren*

Hoher Reifendruck verringert den Verbrauch.



### *Unnötige Lasten vermeiden*

Schwere Lasten (z.B. Dachträger) erhöhen den Verbrauch.



### *Stromverbraucher reduzieren*

Klimaanlage, Heckscheibenheizung, etc. nur bei Bedarf einschalten.



### *Kurzstrecken vermeiden*

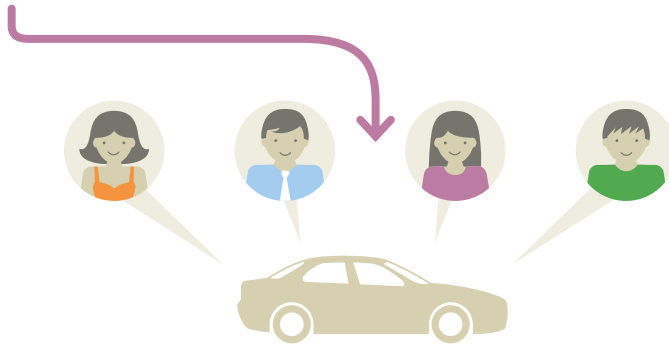
Für kurze Wege ist man oft zu Fuß, mit dem Rad oder den Öffis günstiger und nervenschonender unterwegs.



## 7 FAHRGEMEINSCHAFTEN

Bilde mit KollegInnen und Bekannten Fahrgemeinschaften. Das erleichtert die tägliche Parkplatzsuche und spart dabei auch noch Geld. Nutze Fahrgemeinschaftsbörsen im

Internet (z.B. [www.ummadam.com](http://www.ummadam.com)). Und auch auf Facebook findet sich bestimmt die für deine Region passende Gruppe.



## 8 (E-)CARSHARING

Mit (E-) Carsharing kannst du auf ein eigenes Auto verzichten, bei Bedarf jedoch trotzdem ein Fahrzeug nutzen. In über 20 Gemeinden Tirols gibt es die Möglichkeit

zur gemeinsamen Autonutzung schon. Infos gibt es auf Nachfrage bei: [info@tirol2050.at](mailto:info@tirol2050.at)

# TIPPS

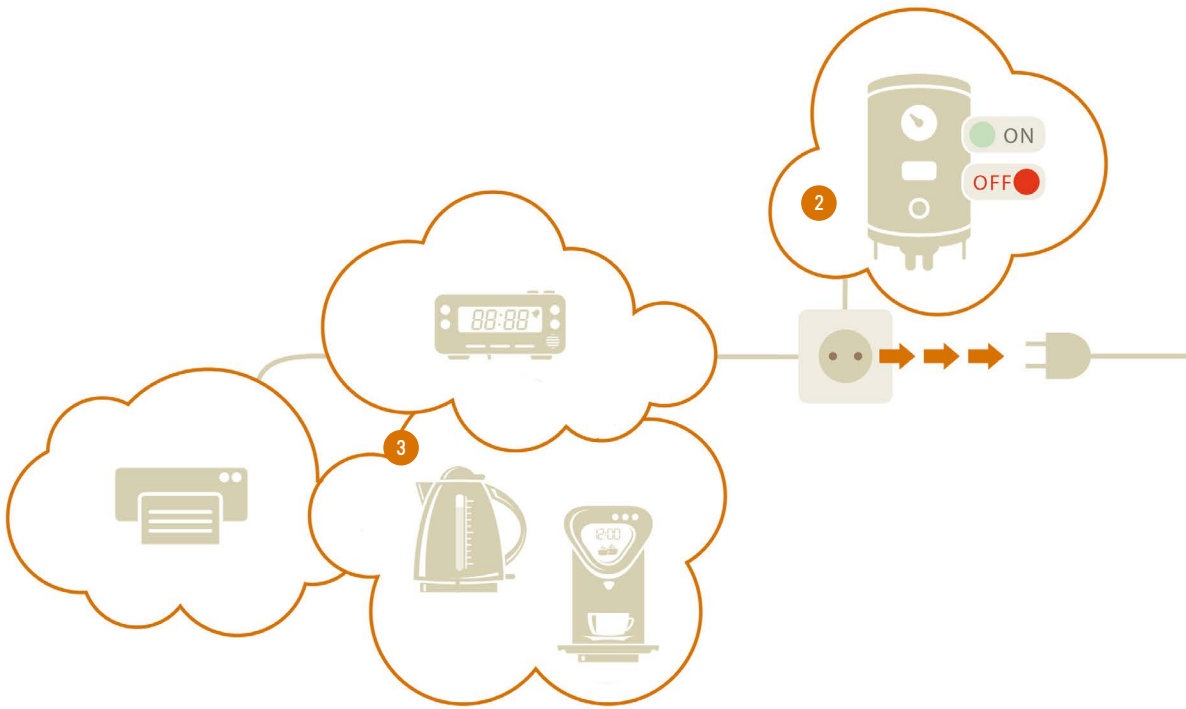
## DIE GESCHWINDIGKEIT MACHT DEN UNTERSCHIED

*Bei 100 km/h statt 130 km/h ...*

- ... sparst du im Verbrenner 10% Treibstoff bzw. CO<sub>2</sub>
- ... verursachst du 19% weniger Stickoxid Emissionen
- ... verursachst du 10% weniger Partikelemissionen

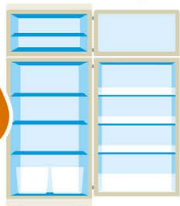
*Auch im Elektroauto macht reduziertes Tempo Sinn, bei 100 statt 130 km/h sparst du 25 % wertvolle Energie. Stickoxid- und Partikelemissionen fallen im E-Auto hingegen gar keine an.*





- 1 Kühlgeräte vor dem Urlaub abtauen
- 2 Den Boiler vor der Reisezeit ausschalten
- 3 Vor dem Urlaub alle Kleingeräte ausstecken

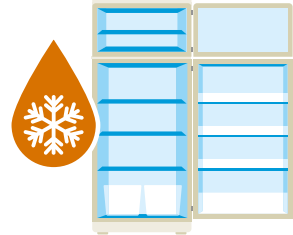
1



# CHECKLISTE VOR DEM URLAUB

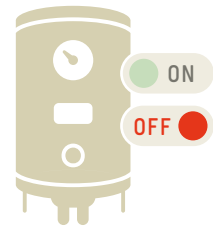
## 1 SCHICKE DEINE KÜHLGERÄTE IN DEN URLAUB

Taue Kühlschränke und Gefrierfach vor der Reisezeit ab. So kannst du deinen Stromverbrauch reduzieren. Lass die Gerätetüren offen, damit sich kein Schimmel bildet.



## 2 SCHALTE DEN BOILER AUS

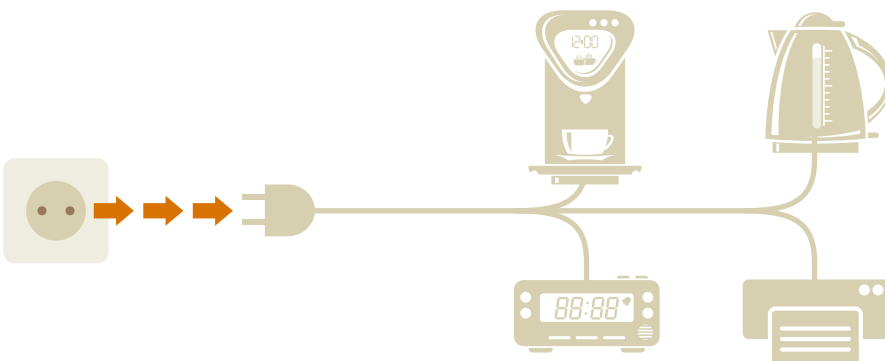
Der Elektroboiler sollte ebenfalls ausgeschaltet werden. Heize das Wasser im Boiler nach dem Urlaub einmal richtig auf – mindestens 65 °C. So tötest du Legionellen ab, die sich während des Urlaubs im Boiler vermehrt haben können.



## 3 ZIEH DEN STECKER

Vor dem Urlaub solltest du unbedingt den Stecker aller Kleingeräte ziehen (Computer, Fernseher, Stehleuchten, Radiowecker,

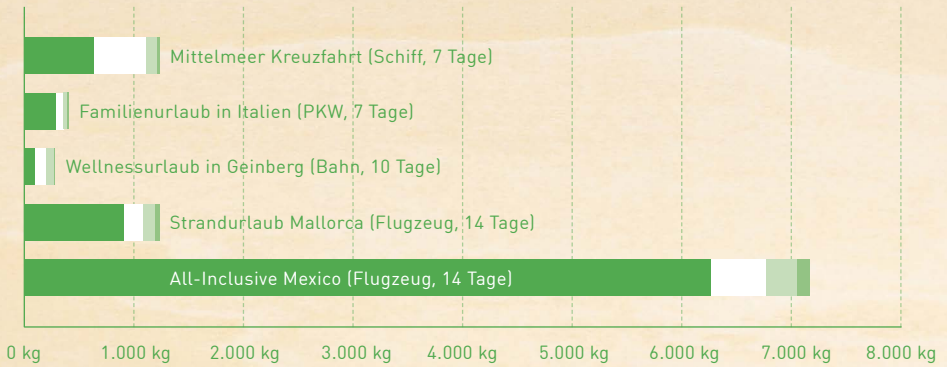
elektrische Zahnbürste, etc.). So senkst du deinen Stromverbrauch.





## TREIBHAUSGAS-EMISSIONEN (CO<sub>2</sub>-ÄQUIVALENTE) PRO PERSON UND REISE

- AN- UND ABREISE: Entfernung, gewählte Verkehrsmittel, Zahl der Reisenden
- UNTERKUNFT: Art der Beherbergung, Reisezeitpunkt, Reisedauer
- VERPFLEGUNG: Anzahl der warmen Mahlzeiten, gehobene oder normale Gastronomie
- AKTIVITÄTEN: Entfernung, gewählte Verkehrsmittel, Zahl der Ausflüge



## ENERGIEBEWUSST IN DEN URLAUB

### 4 SUCHE DIE UNTERKUNFT BEWUSST AUS

Wähle Reiseveranstalter und Unterkünfte mit Umweltsiegel. Buche dort, wo Ener-

giespar- und Umweltschutzmaßnahmen vorbildlich umgesetzt werden.

### 5 DIE LÄNGE DEINES AUFENTHALTES IST RELEVANT

*Pass die Länge deines Aufenthaltes der Entfernung an.*

12 Flugstunden für eine Woche Urlaub, bringen häufig mehr Stress als Erholung und tun der Umwelt nicht sonderlich gut.







## 6 CO<sub>2</sub>-KOMPENSATIONEN

Du kannst die CO<sub>2</sub>-Emissionen deiner Reise kompensieren, indem du einen entsprechenden Betrag in nachhaltige Projekte investierst.

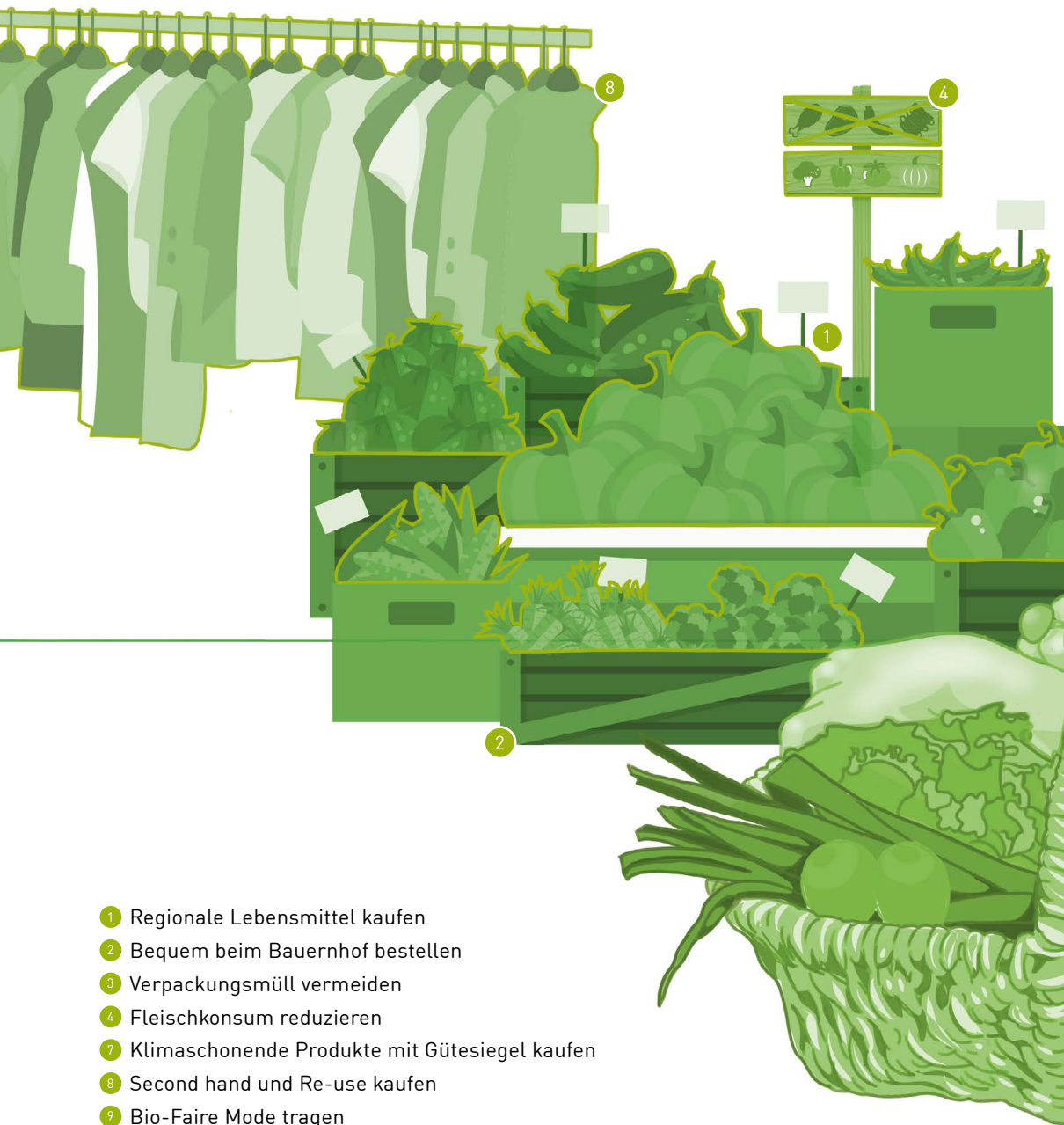
Die Universität für Bodenkulturen in Wien bietet hier Möglichkeiten:

[www.bit.ly/boku-co2-kompensation](http://www.bit.ly/boku-co2-kompensation)

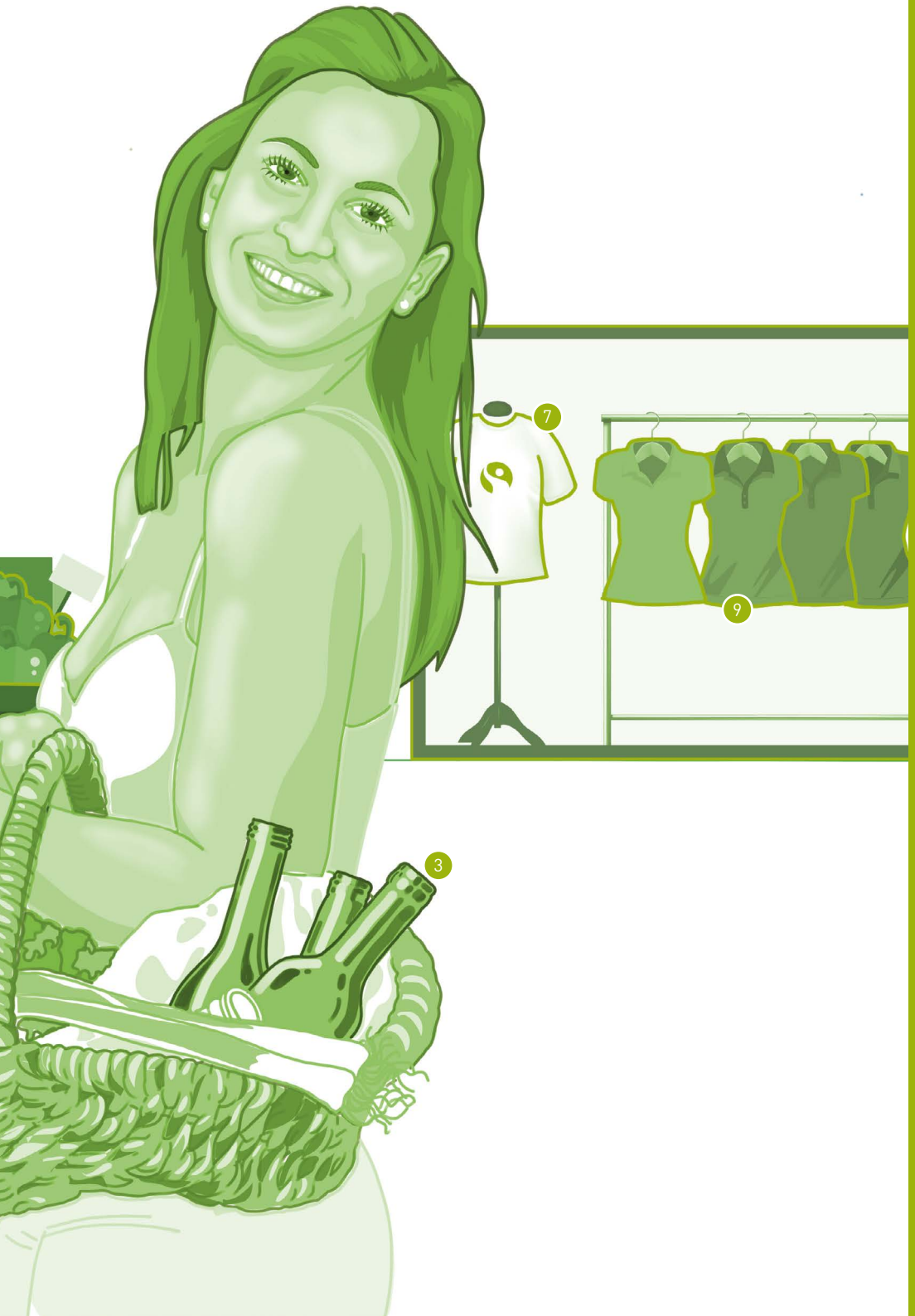
## 7 UNTERWEGS IM URLAUSLAND

Nütze den öffentlichen Verkehr vor Ort, oder miete dir ein Rad – so lernst du Land und Leute besser kennen.





- 1 Regionale Lebensmittel kaufen
- 2 Bequem beim Bauernhof bestellen
- 3 Verpackungsmüll vermeiden
- 4 Fleischkonsum reduzieren
- 7 Klimaschonende Produkte mit Gütesiegel kaufen
- 8 Second hand und Re-use kaufen
- 9 Bio-Faire Mode tragen



# LEBENSMITTEL

## 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN

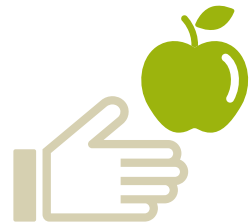
Folge regionalen Angeboten und iss „saisontreu“. Achte zudem, wenn möglich auf Bio-Qualität. So vermeidest du weite Transportwege und Energieverbrauch durch lange Lagerung. Außerdem schmecken diese Produkte meist besser und besitzen einen höheren Vitamingehalt.



## 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN

Bioläden und eine Vielzahl an Gemüse- und Obsthändlern beziehen ihre Ware von Betrieben aus der unmittelbaren Umgebung. Speziell auf Bauernmärkten und in Hofläden findest du regionale und saisonale Produkte zu fairen Preisen.

[www.bit.ly/Bauernmaerkte](http://www.bit.ly/Bauernmaerkte)



INFO

## SAISONTABELLE FÜR OBST & GEMÜSE

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel												
Birne												
Brokkoli												
Erdbeere												
Feldsalat												
Gurke												
Karotte												
Kartoffel												
Kopfsalat												
Paprika												
Tomate												
Zucchini												
Zwiebel												

Freiland

Lager

Gewächshaus

höchstwahrscheinlich Import



### 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN

Wenn du die Wahl hast, greife zu unverpackten Lebensmitteln oder Produkten in einer Mehrwegverpackung. Die Umwelt dankt es dir.

### 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN

Fleisch trägt erheblich zur CO<sub>2</sub>-Bilanz bei. Ein knappes Fünftel aller Treibhausgase (ca. 18%) stammt aus der Viehwirtschaft – das

ist mehr, als alle Autos, Laster, Schiffe und Flugzeuge zusammen.



### 5 RICHTIGE LAGERUNG

Im Kühlschrank ist es unten am kältesten und die Temperatur steigt nach oben hin. Lagere daher gekochte und gebackene Lebensmittel oben, Milchprodukte wie Käse und Joghurt mittig und Fleisch, Wurstwaren und Fisch unten. Die meisten heimischen

Gemüsesorten gehören in den Kühlschrank. Ausnahmen sind Tomaten, Kartoffeln, Zucchini und Kürbisse. Auch Brot bleibt in einer trockenen Brotbox länger frisch als im Kühlschrank.

### 6 RICHTIGE PLANUNG

Damit weniger Lebensmittel im Müll landen, sollte jeder Einkauf gut geplant sein. Schreibe dir bereits zu Hause, nach einem kurzen Blick in den Kühlschrank, einen Einkaufszettel.

# UMWELTSCHONENDER KONSUM

## 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL

Es gibt Gütesiegel, die von unabhängigen Organisationen vergeben werden. Diese

weisen einen bestimmten Mindeststandard bei der Produktion auf.



Österreichisches  
Umweltzeichen



Fair Trade Label



AMA Biozeichen



PEFC Label



Es gibt aber auch gesetzlich vorgeschriebene Gütesiegel, wie etwa das Energie-label.

## 8 SECOND HAND UND RE-USE

Wer gebrauchte Produkte günstig kaufen will, findet am Flohmarkt oder im Internet ein breites Angebot. Auf der Website

[www.wenigermist.at](http://www.wenigermist.at) gibt es eine Zusammenstellung von Links zu nützlichen Online-Portalen.

## 9 BIO-FAIRE MODE

Biologische und faire Produktion und regionale Erzeugung stehen bei Ecofashion

im Vordergrund. Die Kleidung länger zu nutzen ist ökologisch und spart Geld.

## 10 AUF HANDWERK SETZEN

Durch die Langlebigkeit von Handgemachtem lässt sich nicht nur auf lange Sicht Geld sparen. Meist unterscheiden sich die Preise

kaum und man bekommt maßgeschneiderte Qualitätsware. Geld und Arbeitsplätze bleiben in der Region.

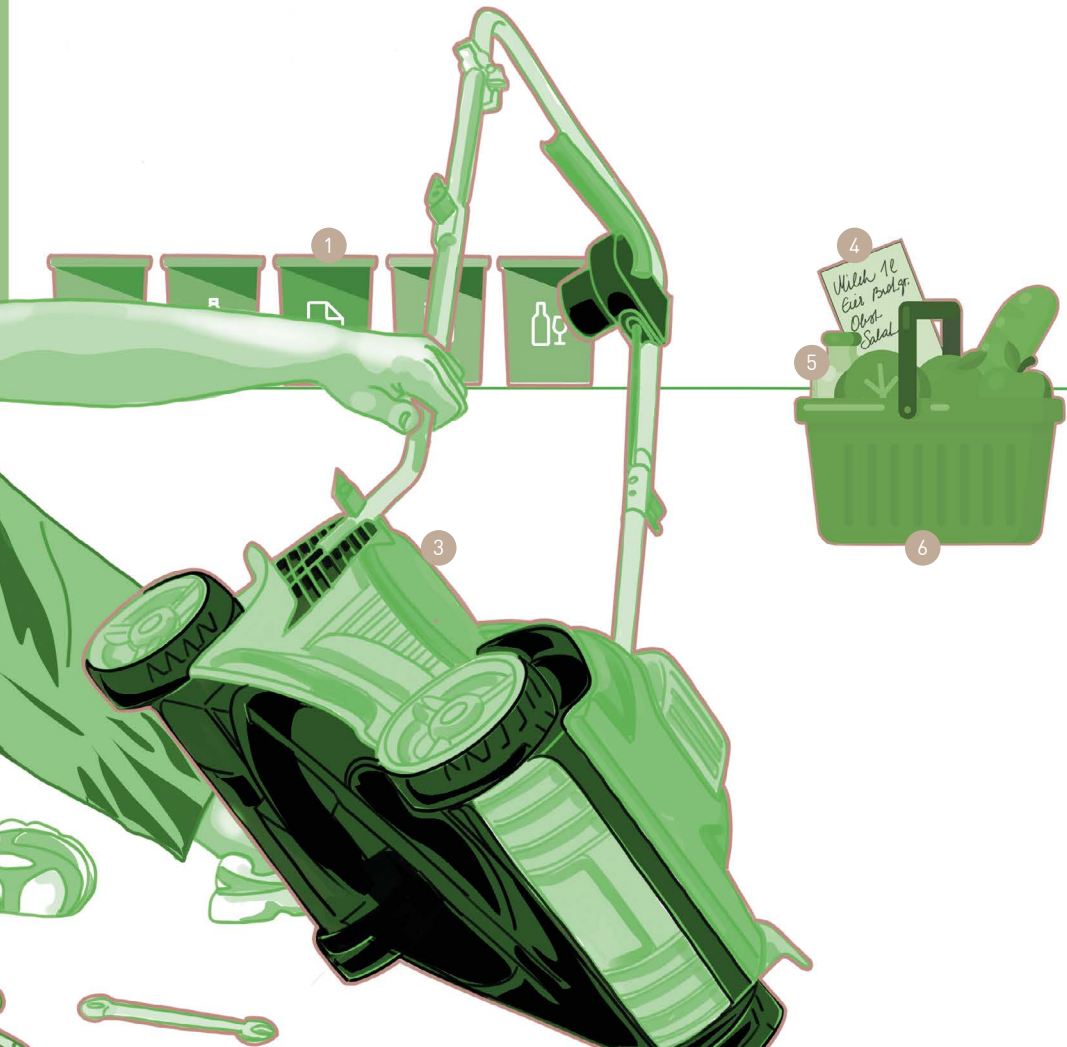








- 1 Abfall trennen
- 2 Unerwünschte Werbung abbestellen
- 3 Reparieren statt wegwerfen
- 4 Mit Einkaufszettel einkaufen
- 5 Kleinstverpackungen vermeiden
- 6 Einkaufskörbe & Stoff statt Plastiksackerl



# GELD UND ABFALL SPAREN

## 1 ABFALL TRENNEN

Spare Restmüllkosten, indem du deinen Abfall trennst.



## 2 ABBESTELLEN UNERWÜNSCHTER WERBUNG

Wer sich nicht länger über einen vollen Briefkasten ärgern möchte, kann unerwünschtes Werbematerial abbestellen und einen entsprechenden Aufkleber am Postfach anbringen. Du kannst dadurch bis zu 100 kg Papierabfall einsparen.



## 3 REPARIEREN STATT WEGWERFEN

Dies spart Geld, Rohstoffe, Energie und Abfall. Die Reparatur ist im Vergleich zur Herstellung eines neuen Produktes wesentlich umweltschonender. In vielen Orten Tirols werden regelmäßig Reparatur Cafés ver-

anstaltet, bei denen Ehrenamtliche kaputte Gegenstände reparieren. Wann und wo?

[www.repaircafe-tirol.at](http://www.repaircafe-tirol.at)

[www.reparaturnetzwerk.at](http://www.reparaturnetzwerk.at)



# BEIM EINKAUF ABFALL VERMEIDEN

## 4 MIT EINKAUFSZETTEL EINKAUFEN

Kaue nur das, was am Einkaufszettel steht. Originalverpackte und verdorbene Lebensmittel im Abfall sind vermeidbar.



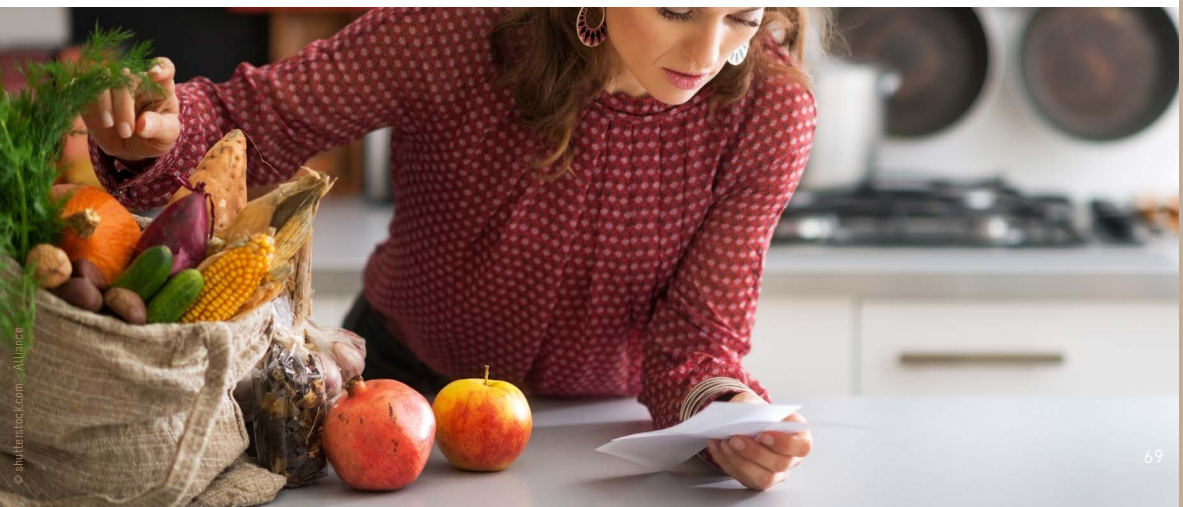
## 5 KLEINSTVERPACKUNGEN VERMEIDEN

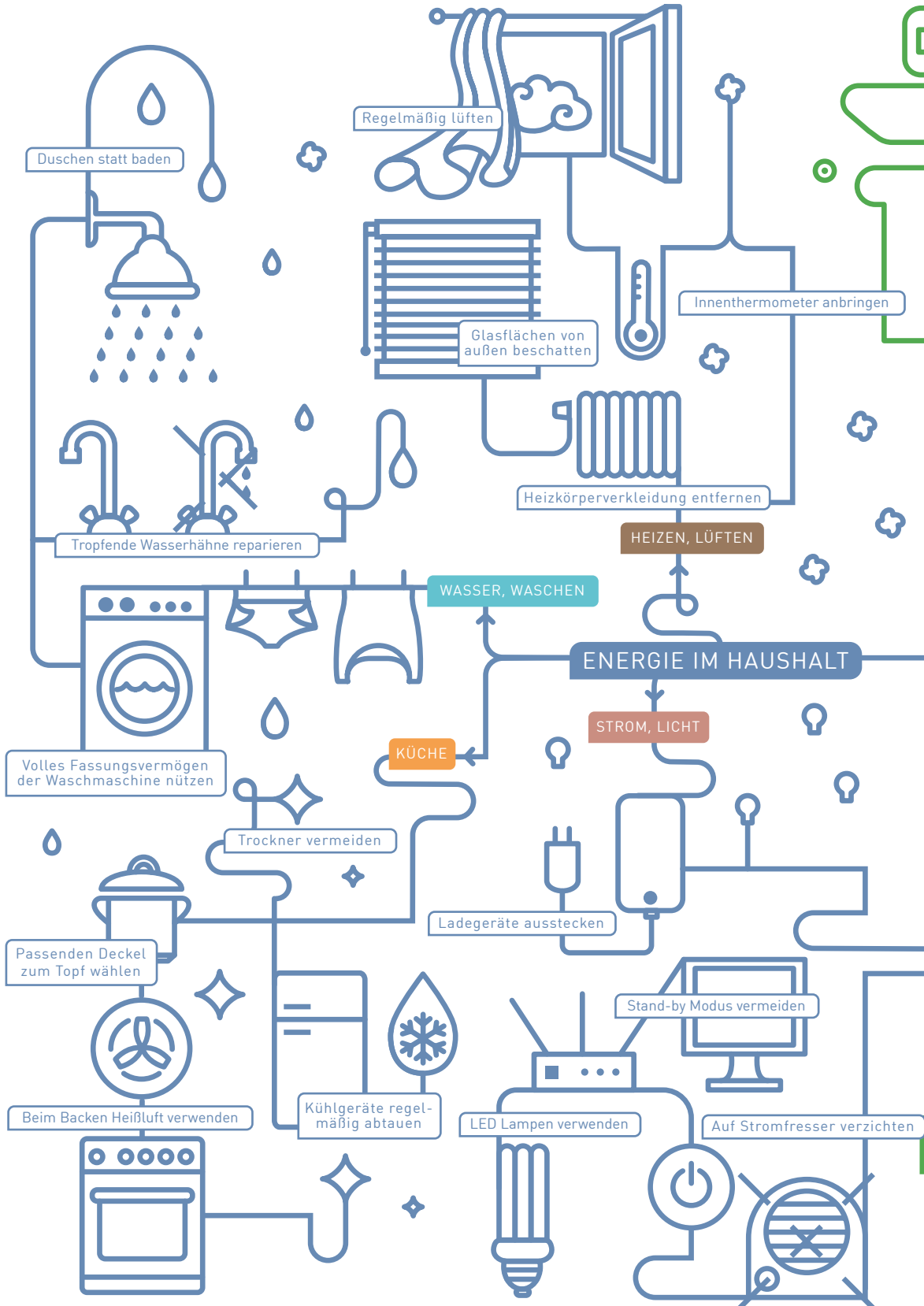
Der Bedarf an Verpackungsmaterial ist bei Kleinstverpackungen wesentlich höher. Außerdem präsentieren sich diese Produkte oft als verführerisch und praktisch, sind aber im Vergleich teurer als Großpackungen.



## 6 EINKAUFSKÖRBE & STOFF- STATT PLASTIKSACKERL

Stofftaschen sind stabiler als Plastiksackerl und können mehrfach wiederverwendet werden.





Duschen statt baden

Regelmäßig lüften

Innenthermometer anbringen

Glasflächen von außen beschatten

Heizkörperverkleidung entfernen

HEIZEN, LÜFTEN

Tropfende Wasserhähne reparieren

WASSER, WASCHEN

ENERGIE IM HAUSHALT

STROM, LICHT

Volles Fassungsvermögen der Waschmaschine nutzen

KÜCHE

Trockner vermeiden

Ladegeräte ausstecken

Passenden Deckel zum Topf wählen

Stand-by Modus vermeiden

Beim Backen Heißluft verwenden

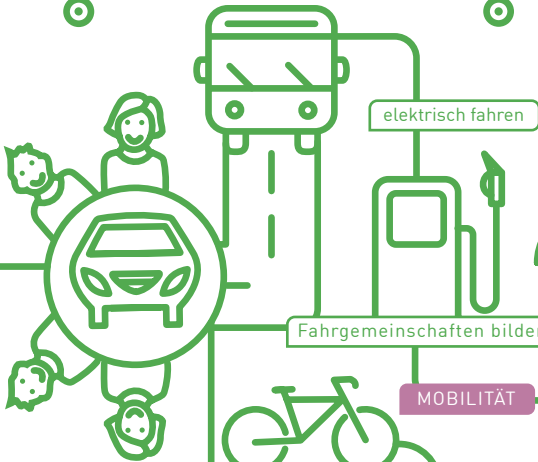
Kühlgeräte regelmäßig abtauen

LED Lampen verwenden

Auf Stromfresser verzichten



Öffentliche Verkehrsmittel benutzen



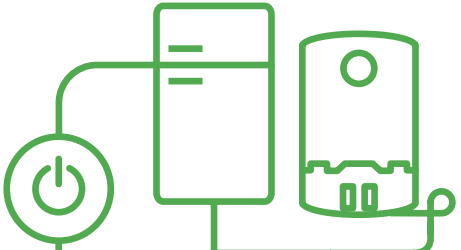
elektrisch fahren

Fahrgemeinschaften bilden

MOBILITÄT



Mit dem Rad fahren

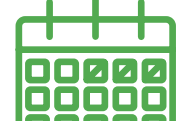


Boiler, Kühl- & Kleingeräte ausschalten

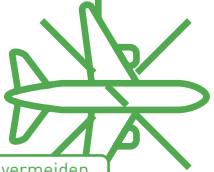


URLAUB

Im Urlaubsland auf das Auto verzichten



Aufenthaltslänge der Entfernung anpassen



Kurzstreckenflüge vermeiden



BEWUSST LEBEN

KONSUM

ABFALL

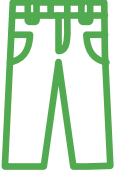
Abfall trennen



Reparieren statt wegwerfen

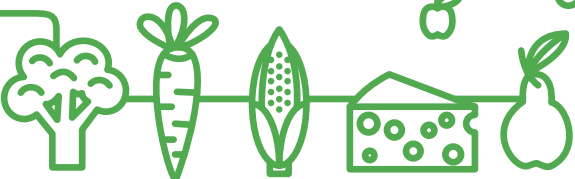


Second Hand & Re-Use



Fleischkonsum reduzieren

Regionale Lebensmittel kaufen



Einkaufskörbe & Stoffsackerl verwenden





Herausgeber  
Energie Tirol,  
Südtiroler Platz 4, 6020 Innsbruck,  
Tel. (0512) 589913,  
office@energie-tirol.at

Für den Inhalt verantwortlich:  
DI Bruno Oberhuber, Energie Tirol

Konzept und Redaktion: Energie Tirol

Layout: West Werbeagentur GmbH, Imst

Stand September 2022

Dieses Dokument wurde aus Tiroler Perspektive erstellt und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Trotz größter möglicher Sorgfalt lassen sich Druck- und andere Fehler nicht völlig ausschließen.



TIROL 2050, Südtiroler Platz 4, 6020 Innsbruck  
Tel. +43 512 589913, info@tirol2050.at



[www.tirol2050.at](http://www.tirol2050.at)

