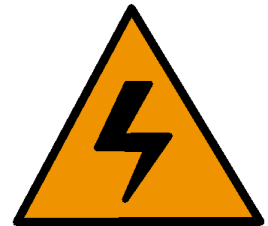


Tipps zum Energie-Sparen

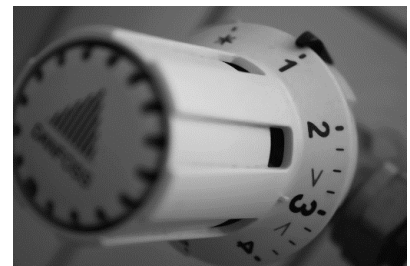
Was ist Energie-Sparen?

Alle Elektrogeräte funktionieren mit Strom.
Viele Heizungen funktionieren mit Strom, Öl und Gas.
Strom, Öl und Gas sind viel teurer geworden.
Wenn weniger Strom, Öl und Gas verbraucht wird,
dann spart man Geld und schützt die Umwelt.
Energiesparen ist sehr wichtig!



Wie kann ich beim Heizen Energie sparen?

Heizen verbraucht viel Energie.
Heizen kann sehr teuer werden.
Wenn man weniger heizt,
dann kann man Energie und Geld sparen.



Es ist wichtig, dass man auf die Raumtemperatur achtet.
Die Raumtemperatur kann mit einem
Thermometer geprüft werden.
Für Wohnbereiche werden **19 Grad** Raumtemperatur empfohlen.
Im Schlafzimmer reichen 16 bis 18 Grad Raumtemperatur.

Wenn Räume nicht benutzt werden,
dann kann man den Heizkörper zurückdrehen.
Abgedrehte Heizkörper sind frostsicher.

Wie kann ich beim Lüften Energie sparen?

Lüften ist wichtig.

Die Fenster lange zu kippen braucht viel Energie.

Stoßlüften ist besser.

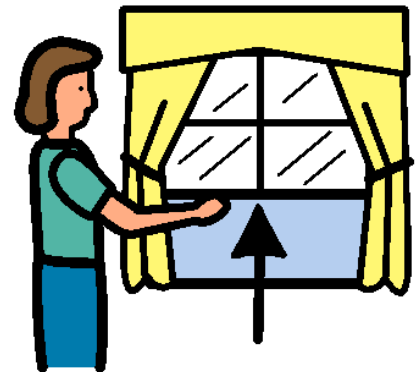
Stoßlüften bedeutet:

Alle Fenster werden kurz geöffnet.

Einige Minuten reichen aus.

Dann ist die ganze Raumluft ausgetauscht.

Alle 2 bis 3 Stunden sollte man Stoßlüften.



Wie kann ich beim Wäsche waschen Energie sparen?

- Die Kleidung nur dann waschen, wenn es wirklich nötig ist.
- Viele Kleidungsstücke werden auch bei **30 oder 40 Grad** sauber. Wäsche mit dem 60-Grad Waschgang zu waschen ist also oft **nicht** nötig.
- Viele Waschmaschinen haben ein **ECO-Programm**.
ECO bedeutet: ökologisch.
Das ECO-Programm dauert oft länger.
Aber es verbraucht weniger Energie.
- Am besten die Wäsche im ECO-Programm bei niedriger Temperatur waschen.
- Elektrische Trockner verbrauchen viel Energie. Besser ist es, wenn man die Wäsche auf einem Wäscheständer trocknet. Bei schönem Wetter kann man die Wäsche **an der frischen Luft** trocknen.



Wie kann ich im Bad Energie sparen?

Häufiges und langes Duschen
verbraucht viel Wasser und Energie.

Am besten ist es kurz
und **nicht** zu heiß duschen.

Beim Einseifen das Wasser kurz abdrehen.

Eine Dusche ist immer besser als ein Vollbad.

Eine volle Badewanne verbraucht sehr viel Wasser und Energie.



Wie kann ich in der Küche Energie sparen?

Verwenden Sie zum Kochen einen Wasserkocher.

Ein Wasserkocher braucht weniger Strom als eine Herdplatte.

Wenn Sie zum Beispiel Eier oder Nudeln kochen,
dann können Sie das Wasser vorher im **Wasserkocher erwärmen**.

Gießen Sie das heiße Wasser in den Topf
und drehen Sie erst dann die Herdplatte auf.

Die **Größe der Töpfe soll** immer
zur Größe der Herdplatte passen.

Die Topfdeckel sollen immer zu den Töpfen passen.



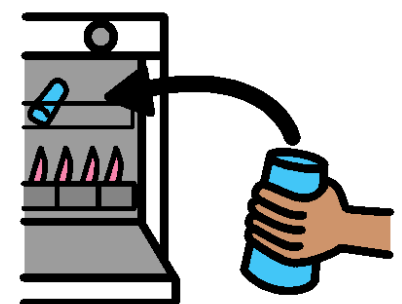
Geschirrspüler

Mit der Hand abwaschen verbraucht
mehr Wasser als ein Geschirrspüler.

- Der Geschirrspüler soll voll beladen sein.
- Das Sparprogramm vom Geschirrspüler nutzen.

Das Sparprogramm heißt oft ECO-Programm.

Das Sparprogramm verbraucht weniger Wasser und Energie.



Kühlschrank

- Im Kühlschrank reicht eine Kühltemperatur von **7 Grad**.
Kältere Temperaturen verbrauchen unnötig viel Strom.
- Essen **nicht** heiß in den Kühlschrank stellen.
Das verbraucht viel Energie.
Vorher abkühlen lassen und
dann in den Kühlschrank stellen.
- Die Kühlschranktür immer nur kurz öffnen.
Häufiges Öffnen der Kühlschranktür
verbraucht viel Energie.



Elektrogeräte nutzen und Energie sparen

Elektrogeräte sind oft auf Standby gestellt.
Zum Beispiel Fernseher und Computer.

Standby bedeutet:

Die Geräte sind nicht eingeschaltet.

Aber auch **nicht** richtig ausgeschaltet.

Standby verbraucht unnötig Strom.

Es ist besser,

die Geräte richtig auszuschalten.

Den „Aus Knopf“ drücken

oder den Stecker aus der Steckdose ziehen.

Auch das Ladegerät nach dem Aufladen

aus der Steckdose ziehen.

Das spart Strom und Geld.



Sorgsam mit Lebensmittel umgehen

Über ein Drittel der Lebensmittel wird weggeworfen.

Jeden Tag werfen Cafés, Bäckereien, Supermärkte und Hotels gute Lebensmittel weg.

Zum Beispiel weil die Lebensmittel nicht verkauft wurden.

Es gibt schon viele Ideen und Projekte gegen Lebensmittelverschwendung:



- Mit der **Too Good To Go** App können Lebensmittel zu einem günstigen Preis gekauft werden.
- Einige Supermärkte verkaufen Lebensmittel, die kurz vorm Ablauf sind, besonders günstig.
- Auch Wochenmärkte und Obst- und Gemüsegeschäfte machen Aktionen gegen Lebensmittelverschwendung.
- Auch BILLA hat ein Angebot gegen Lebensmittelverschwendung. Bei BILLA gibt es ein Lebensmittelsackerl um 4,99 €.
<https://www.billa.at/nachhaltigkeit/waste-warrior>
- Ein guter Tipp ist, direkt bei den Verkäufer*innen Händler*innen nachzufragen.
- Auch im eigenen Haushalt sorgsam mit Lebensmitteln umgehen. Zum Beispiel nur das Einkaufen, was man wirklich braucht. Oder Lebensmittelreste verwerten und aufbrauchen.