



**VIELSEITIG
SCHWÄBISCH
PATENT**

OSTALBKREIS



KNIFFS & TRICKS VON A BIS Z ZUM ENERGIESPAREN

EINE CHECKLISTE FÜR ZUHAUSE ALS AUCH AUF
DER ARBEIT – UNKOMPLIZIERT UND EINFACH

ABFALLVERMEIDUNG	4
BELEUCHTUNG UND ELEKTROGERÄTE	5
HEIZUNG	6
WASSERVERBRAUCH	8
KÜCHE	11
SONSTIGES	12
BERATUNG UND INFORMATIONEN	13

Titelbild: ©Friedberg - stock.adobe.com
Illustrationen: © www.heizsparer.de

Mit freundlicher Unterstützung der
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg,
Arbeitskreis Nachhaltige Universität Freiburg



VORWORT

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Klimaschutz ist ein vielschichtiges und vielfältiges Thema. Klimaschutz ist eine Querschnittsaufgabe in allen Lebensbereichen mit einer sehr komplexen Gemengelage und Klimaschutz bedeutet u.a. Krisenvorsorge: Die extremen Wetterereignisse können eine Krisenlage auslösen, wie uns im letzten Jahr im Ahrtal vor Augen geführt wurde. Energie, Wasser und Nahrungsmittel müssen jederzeit verfügbar sein. Die zentrale Basis für Klimaschutz-Vorsorgemaßnahmen ist aber die Vorsorge von uns allen persönlich.



Wie gut sind Sie selbst und ihre Familien oder ihre Nachbarn, Kolleginnen und Kollegen auf ein Extremereignis, wie ein Extremwetterereignis oder jetzt z.B. eine drohende Gasmangellage, vorbereitet? Sind Sie VORBILD oder Teil der breiten Masse, die davon ausgeht, dass es niemals zu längeren Unterbrechungen in der Energieversorgung oder bei der Versorgung mit Lebensmitteln kommen kann? Bevorratung war für die Menschheit schon immer überlebensnotwendig. Doch das vergessen wir heute gerne, weil immer alles da ist.

Grundsätzlich möchte ich mal behaupten, dass in Krisenzeiten ein Großteil kooperativ, hilfsbereit, fürsorglich und selbstlos agiert. Wir alle entscheiden mit unserem Vorsorgeverhalten, wie lange wir in einer solchen Krisenlage bestehen können. Ich möchte Sie einladen, sich aktiv zu beteiligen und mitzumachen. Der Aufwand für eine Basisvorsorge ist für die meisten leicht leistbar.

Nur gemeinschaftlich, also inklusive Ihrer aller persönlichen Mitwirkung, können diese Prozesse erfolgreich gemeistert werden. Wir alle entscheiden täglich mit unserem individuellen Vorsorgeverhalten, wie erfolgreich uns diese Prozesse gemeinsam gelingen werden.

Wer mitmachen möchte, für den haben wir diese kleine Broschüre kreiert. Darin haben wir einfache, wertvolle und z.T. auch kostengünstige Tipps zum Vorsorgen abgebildet und freuen uns, wenn Sie diese Broschüre im Familien- und Freundeskreis, in der Nachbarschaft, in den Vereinen etc. weiterempfehlen.



Dr. Joachim Bläse
Landrat

Checkliste

1. Produkte mit wenig Verpackung kaufen: Weniger ist mehr
2. Einwegverpackungen vermeiden: Mehrweg hat Vorfahrt
3. Jutebeutel statt Plastiktüten nutzen: Retroschick im Supermarkt
4. Papierverbrauch reduzieren: Werden Sie Papiersparer!
5. Flohmärkte, Secondhand-Läden und Onlinebörsen nutzen
6. Vermeiden Sie Essensabfälle: Teller statt Mülltonne
7. Die richtige Packungsgröße wählen: NEIN zu XXL-Verpackungen
8. Nachfüllpackungen statt Einwegverpackungen nutzen
9. Reparieren statt Wegschmeißen: Selbst sind Frau und Mann!
10. Mehrfachverpackungen vermeiden
11. Borgen, Leihen oder Mieten: Wiedersehen macht Freude
12. Dinge spenden, tauschen, teilen: Doppelt Gutes tun
13. Leitungswasser statt Flaschenwasser: Flasche leer? Wasserhahn auf
14. Reklame vermeiden: Werben Sie für „Keine Werbung“
15. Bioabfälle zu Dünger machen
16. Brotbox/ Frischhaltebox statt Alufolie nutzen
17. Feiern – ohne Müll
18. Verpackungen aus nur einem Material kaufen
19. Alte Handys verkaufen oder verschenken
20. Akkus nutzen und leere Batterien zurückgeben
21. Bei Bestellungen ausdrücklich auf Plastikverpackungen verzichten und anstatt dessen nur Papier akzeptieren
22. Bei Kaffeebechern auf Pfandbecher umsteigen

Weitere Informationen auf

www.co2online.de/klima-schuetzen/nachhaltiger-konsum/20-tipps-zur-abfallvermeidung/



<https://utopia.de/ratgeber/unverpackt-laden-verpackungsfreier-supermarkt/>



Sind Elektrogeräte in Betrieb, obwohl sie nicht benutzt werden (Standby) ?

**Standby-Modus statt
Bildschirmschoner**

Geräte abschalten, Netzstecker ziehen oder abschaltbare Steckdosenleiste besorgen und Schalter auf „aus“ stellen
Bildschirmschoner am PC verhindern den Standby-Modus.
Nutzen Sie Bildschirmschoner daher nur für kurze Zeit (nach ca. 3 Minuten einschalten) und verwenden Sie dann den Standby-Modus am PC (nach ca. 10 Minuten einschalten).

Sind Glühlampen vorhanden?

Durch Energiesparlampen ersetzen (außer in selten genutzten Räumen wie Abstellräume)

Ist die Beleuchtung in nicht genutzten Räumen eingeschaltet?

Beleuchtung ausschalten und für Abhilfe sorgen. Eventuell Bewegungsmelder beantragen (WC, Flure)

Sind Lichtbänder in Gruppenräumen getrennt schaltbar (Fenster-/Wandseite)?

Lichtschalter markieren

Ist die Beleuchtung bei ausreichendem Tageslicht eingeschaltet?

Beleuchtung abschalten

Sind die Reflektoren bzw. Abdeckungen verschmutzt?

Reflektoren bzw. Abdeckungen säubern

Sind noch 38mm dicke Leuchtstoffröhren in Betrieb?

Umgehend beim Hausmeister 26 mm Röhren beantragen

Gibt es Vorhänge, Jalousien o.ä.?

Im Winter bei Ende der Öffnungszeit schließen (Wärmeschutz)
Im Sommer vorziehen. Sie halten Wärme ab.

Sind Vorhänge, Rollos, Jalousien geschlossen und das Licht brennt?

Wenn ohne Blendung möglich, öffnen.
Defekte Jalousien erneuern lassen

Welche Farbe haben die Räume (Wand, Decke, Boden)?

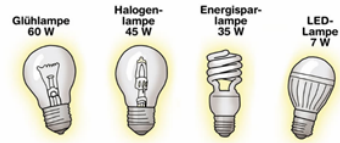
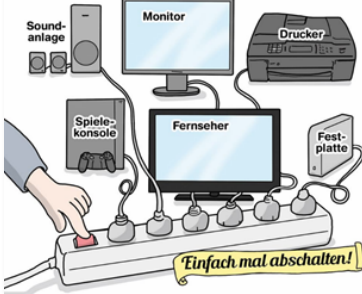
Bei anstehenden Sanierungen helle Farben bevorzugen

Ist die Außenbeleuchtung unnötig in Betrieb?

Schaltzeiten in Absprache mit dem Hausmeister ändern, evtl. Bewegungsmelder installieren

BELEUCHTUNG UND ELEKTROGERÄTE

Die Steckerleiste hilft beim Stromsparen



LED-Lampen verbrauchen am wenigsten Strom

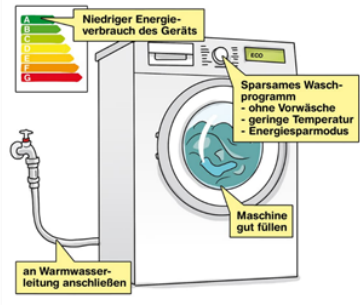


Vermeiden Sie den Rebound-Effekt!

Strom sparen im Home Office

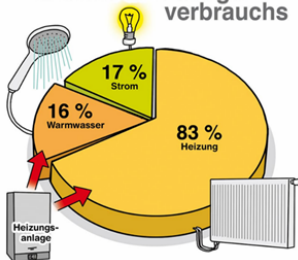


So spart die Maschine Strom beim Waschen



HEIZUNG

Die Heizung übernimmt den Großteil des Energieverbrauchs



Ist die Raumtemperatur zu hoch?

Thermostatventile auf niedrigere Stufe stellen

Ist die Beheizung nicht erforderlich?

Auf Frostschutz (= Schneeflocke auf Thermostatventil) stellen, Ventil (wenn möglich) arretieren

Sind elekt. Zusatzheizgeräte vorhanden?

Geräte entfernen

Sind die Nächte kalt?

Dann Rollos, Jalousien, Vorhänge, Gardinen geschlossen halten, um Wärme in den Räumen zu halten.

Liegen Heizungsrohre offen?

Einfach die Heizungsrohre dämmen. Rohrschalen, Glas- und Mineralfaserbandagen oder selbstklebende Isolierbinden im Baumarkt besorgen und anbringen.

Befinden sich Heizkörper in direkter Nähe zu Außentüren?

Auf Frostschutz (= Schneeflocke) stellen, Ventil (wenn möglich) arretieren

Sind Heizkörper durch Mobiliar verstellt bzw. hinter einer Verkleidung?

Möblierung ändern, Verkleidung sofern möglich entfernen

Sind noch alte Heizkörperventile vorhanden oder Thermostatventile defekt?

Ersatz beantragen (voreinstellbar, arretierbar; entspricht Gebäudeenergiegesetz)

Stehen alle Thermostatventile maximal auf Stufe 3 bzw. 1-2 in den Fluren?

Niedrigere Einstellung prüfen, wenn möglich arretieren. Falls nicht ausreichend, Ursachen ermitteln (Fehler im Heiznetz, Zugluft etc.)

Befindet sich Luft im Heizkörper?

Heizkörper von Hausmeister entlüften lassen

Heizkosten sparen. Thermostat richtig einstellen und wechseln:

www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/heizkosten-sparen-thermostat-richtig-einstellen-und-wechseln-7940



WASSERVERBRAUCH

KALTWASSERVERBRAUCH

Sind wassersparende Armaturen vorhanden?

Durchfluß-Begrenzer bzw. Spar-Duschköpfe einbauen lassen

Gibt es tropfende Wasserhähne?

Reparatur durch Hausmeister beantragen lassen, 1 Tropfen pro Sekunde ergibt ca. 6000 Liter im Jahr, bei Warmwasser zusätzlich ca. 280 kWh Wärmeverluste

Rinnt die Toilettenspülung?

Toilettenspülung reparieren lassen. Ein Dauer-Rinnsal entspricht Verlusten von 20l/h bzw. 180 m³

Wird Leitungswasser zur Bewässerung von Außenanlagen genutzt?

Rasenflächen u.a. – über eigenen Zähler abrechnen (keine Abwassergebühr), möglichst nachts bewässern, weil da die Verdunstung gering ist, Nutzung von Grund- oder Regenwasser prüfen.

Läuft der Wasserzähler, ohne dass Wasser gebraucht wird? (Nach Ende der Öffnungszeit beobachten bzw. Zählerstände über Nacht notieren)

Leitungen auf mögliches Leck prüfen lassen bzw. selbst prüfen.

WARMWASSERVERBRAUCH

Warmes Vollbad?

Ja ist schön und angenehm, aber Verbrauch 120 Liter. Anstatt Bad lieber Duschen, spart rd. 40 Liter!

**Wassersparen beim Duschen?
Hände mit kaltem Wasser waschen**

Sparduschkopf senkt Wasserverbrauch
Spart Energie, Hände mit Seife waschen geht auch bei kaltem Wasser

Läuft der Wasserzähler, ohne dass Wasser gebraucht wird? (Nach Ende der Öffnungszeit beobachten bzw. Zählerstände über Nacht notieren)

Leitungen auf mögliches Leck prüfen lassen bzw. selbst prüfen.

Ein Hochdruckreiniger im Haushalt ist meist nicht sinnvoll



Wie lange muss ich den Rasen sprengen?



Gute Idee: die Regentonne



Ein geschickt angelegter Garten benötigt weniger Wasser



Das meiste Trinkwasser wird im Bad verbraucht – hier lohnt sich das Sparen



Ein tropfender Wasserhahn muss repariert werden



Sparen ist ganz einfach: geringer Verbrauch = geringe Kosten



Energie sparen mit Herd und Ofen

- mit Deckel kochen
- passt genau auf die Platte
- vor der Garzeit ausschalten und Resthitze nutzen
- nicht vorheizen (Gesamtzeit um 5-7 Minuten verlängern)
- Kleine Portionen in der Mikrowelle aufwärmen.
- Genüse dünsten spart Energie und schont Vitamine.

In aufgeräumten Regalen lassen sich Lebensmittel schnell finden.

- nicht kälter als 3-8 °C einstellen
- Standort: möglichst kühl
- Die Größe sollte dem Bedarf entsprechen
- nicht kälter als -18 °C einstellen
- Bei Neukauf auf die Effizienzklasse achten
- regelmäßig abtauen

Strom sparen mit Kühl- und Gefrierschrank

Den Ofen energiesparend nutzen

- Aufheizen
- „richtige“ Temperatur
- Abkühlen
- Umluft statt Ober- und Unterhitze nutzen

Töpfe energiesparend nutzen

- passende Größe wählen
- Deckel drauf
- so wenig Wasser wie möglich
- ein Schnellkochtopf ist sparsam

Energie sparen – für den Geldbeutel und die Umwelt

normaler Alltag

Die Spülmaschine läuft nachts mit dem Energiesparprogramm.

Besuchsmodus

Jetzt muss es schnell gehen, gleich soll es Abendessen geben.

Ausnahmsweise läuft das 60-Minuten-Power-Programm.

Das lange Spülprogramm spart Strom und Wasser

Wie soll ich die paar Sachen energie-sparend waschen?

Du sagst es.

Wasch- und Spülmaschine sind gerne voll

LÜFTUNG

Sind die Fenster dauergekippt?

Fenster schließen und gezielte Stoßlüftung durchführen

Geöffnete Fenster in ungenutzten Räumen achten

Schließen und öfter kontrollieren

Stehen die Türen häufig offen?

Türen schließen, eventuell Feststeller entfernen

Sind Fenster und Türen dicht?

Abdichten mit elastischen Dichtungsbändern

VERKEHR

Jeden Tag das fossilbetriebene Auto benutzen?

Ja ist schön und angenehm, aber Treibstoff ist teuer. Prüfen, ob Umstieg auf Fahrrad oder ÖPNV geht. Mit Arbeitgeber Homeoffice klären.

Klimafreundlich unterwegs sein:

<https://www.co2online.de/klima-schuetzen/mobilitaet/>



Vorausschauend fahren und Sprit sparen:

www.co2online.de/klima-schuetzen/mobilitaet/vorausschauend-fahren-sprit-sparen/



Richtiger Reifendruck & Co.: Geheimtipp zum Sprit sparen

<https://www.co2online.de/klima-schuetzen/mobilitaet/richtiger-reifendruck-geheimtipp-zum-sprit-sparen/>



Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen:

www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvosorge-checkliste.pdf?__blob=publicationFile&v=9



Energie sparen:

www.verbraucherzentrale-bawue.de/beratungsstellen/443/kontakt/Energie%20sparen/17916



Energiesparchecks:

www.co2online.de/service/energiesparchecks/



Energiesparen im Haushalt:

www.dena.de/themen-projekte/energieeffizienz/private-haushalte/



Tipps zum Energiesparen:

<https://www.immonet.de/service/energiespartipps.html>



Spartipps zum Heizen / Strom / Wasser:

www.heizsparer.de



Kühlcheck:

www.co2online.de/service/energiesparchecks/kuehlcheck/



Energiesparkonto:

www.energiesparkonto.de/index.php?cmd=esk.landingPage&action=default&portal_id=co2online



Energiewechsel des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz:

www.energiewechsel.de/KAENEF/Navigation/DE/Home/home.html



20 Tipps zur Abfallvermeidung:

www.co2online.de/klima-schuetzen/nachhaltiger-konsum/20-tipps-zur-abfallvermeidung/



Unverpackt Laden- verpackungsfreier Supermarkt:

<https://utopia.de/ratgeber/unverpackt-laden-verpackungsfreier-supermarkt/>



Heizkosten sparen. Thermostat richtig einstellen und wechseln:

www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/heizkosten-sparen-thermostat-richtig-einstellen-und-wechseln-7940



Klimafreundlich unterwegs sein:

www.co2online.de/klima-schuetzen/mobilitaet/



Vorausschauend fahren und Sprit sparen:

www.co2online.de/klima-schuetzen/mobilitaet/vorausschauend-fahren-sprit-sparen/



Richtiger Reifendruck & Co.: Geheimtipp zum Sprit sparen

www.co2online.de/klima-schuetzen/mobilitaet/vorausschauend-fahren-sprit-sparen/



Einfach und wirkungsvoll:

- Licht aus beim Verlassen des Büros/ Zimmers, dies lohnt sich auch schon bei kurzer Abwesenheit
- PC (inkl. Bildschirm/Drucker) abends ausschalten und mit Hilfe von Steckdosenleisten komplett vom Stromnetz nehmen (35% des Stromverbrauchs in Büros gehen auf PCs zurück)
- Heizung „zu“ bei Fenster „auf“
- Heizung abends max. auf 2

■ **IDEEN, ANREGUNGEN,
■ ERGÄNZUNGEN, TIPPS GERN AN:**

EKO- EnergiekompetenzOstalb e.V.
Dr.-Schneider-Straße 56
73560 Böbingen an der Rems
Telefon 07173/185516
info@energiekompetenzostalb.de
www.energiekompetenzostalb.de

Landratsamt Ostalbkreis
Referat Klimaschutz und Nachhaltigkeit
Dr.-Schneider-Straße 56
73560 Böbingen an der Rems
Telefon 07361/503-2745