

Organisiere Deinen eigenen Ausstieg aus teuren Energielieferungen

Mit dieser Unterlage stellen wir Ihnen eine Checkliste zur Verfügung, mit der Sie Einsparmöglichkeiten beim Stromverbrauch, bei der Heizung, der Warmwasserbereitung, der Mobilität und beim sonstigen Konsum entdecken können.

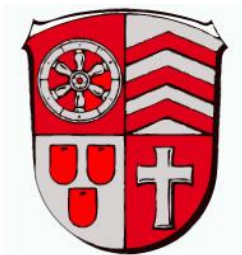
Es gibt technische Lösungen, die zwar etwas kosten, dann aber zuverlässig funktionieren. Hier kann man zwischen den Do-it-yourself Maßnahmen unterscheiden und größeren Modernisierungen. Es gibt auch Lösungen, die eine Veränderung des eigenen Verhaltens erfordern. Die sind in der Regel kostenlos oder sehr preiswert. Es dauert allerdings manchmal eine ganze Weile, bis sich die Verhaltensänderung im Alltag verfestigt hat. Das erfordert eine gewisse Disziplin.

Nehmen Sie das Blatt immer mal wieder zur Hand. Es sind sehr viele Anregungen drin, die man sich nicht alle auf einmal merken und umsetzen kann.

Zum Start empfehlen wir Ihnen, ein kleines „Energiekostenmonitoring“ zu etablieren. Schreiben Sie sich einfach jeden Monat den Strom- und Gasverbrauch und auch den Tachostand vom Auto auf und beobachten Sie die Entwicklung. Ziel ist nämlich Energie zu sparen und nicht viel zusätzliche Technik anzuschaffen. Nur mit einem regelmäßigen Monitoring kann man selbst die eigenen Erfolge erkennen.

Wir freuen uns, dass Sie sich für das Energiesparen interessieren und wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und viel Erfolg bei Ihrer persönlichen Energiesparaktion.

Susann Ritter und Michael Sterker



Mit freundlicher Unterstützung
der Gemeinde Hainburg

Checkliste Strom sparen

Zunächst sollte man prüfen, ob überhaupt Handlungsbedarf besteht. Sehen Sie sich den Stromverbrauch auf Ihrer letzten Stromrechnung an und teilen Sie diesen durch die Anzahl der Personen im Haushalt. Liegt mein Stromverbrauch bei über 1.000kWh/a pro Person? Wenn Ja, dann kann noch ordentlich was gespart werden.



<p>Monitoring für den Stromverbrauch etablieren</p> <p>Vier Wochen lang einmal am Tag Stromzähler ablesen und Verbrauch berechnen Dann wöchentlich den Verbrauch ablesen und Verbrauch berechnen Gibt es Auffälligkeiten? Was ist die Ursache? Stromverbrauch einzelner Geräte messen und mit modernen vergleichen</p>	
<p>Ausschalten!</p> <p>Licht ausschalten, wenn ich einen Raum verlasse Elektrogeräte ausschalten, wenn ich sie nicht weiter nutze Standby ausschalten, Ladegeräte rausziehen</p>	
<p>Informationstechnik</p> <p>Ausschalten, was geht Werden noch alle Geräte genutzt? Sind Geräte noch auf dem aktuellen Stand? Kann ich den Konsum reduzieren? Laptop statt PC, energiesparende Geräte einsetzen Muss der Fernseher wirklich so groß sein? Buch statt Fernseher? Muss der Radio den ganzen Tag laufen Rundfunk statt streamen</p>	
<p>Waschen und Trocknen</p> <p>Kann ich die Wäsche auf der Leine trocknen? Muss das schon in die Wäsche oder kann ich das noch mal nutzen? Bei 30° C waschen Waschen ohne Vorwäsche Ökoprogramme nutzen Sind die Geräte auf dem aktuellen technischen Stand? Älter als 15 Jahre?</p>	
<p>Geschirrspüler</p> <p>Muss das schon in die Spülmaschine? Was wird wirklich an Geschirr benötigt? Ökoprogramm nutzen</p>	

<p>Beleuchtung</p> <p style="text-align: right;">Ausschalten</p> <p style="text-align: center;">Reicht eine Lampe oder werden tatsächlich so viele benötigt?</p> <p>Umrüstung auf LED, zuerst die Lampen, die viel genutzt werden</p>	
<p>Kühlen und Gefrieren</p> <p style="text-align: center;">Habe ich zwei Kühlschränke/Gefriertruhen? Muss das wirklich sein?</p> <p style="text-align: center;">Ist die Temperatur richtig eingestellt?</p> <p style="text-align: center;">Rechtzeitig abtauen</p> <p style="text-align: center;">Keine warme Speisen in den Kühlschrank</p> <p style="text-align: center;">Sind die Geräte auf dem aktuellen technischen Stand? Älter als 15 Jahre?</p> <p style="text-align: center;">Türen zu!</p> <p style="text-align: center;">Passt die Gerätegröße zum Bedarf?</p> <p style="text-align: center;">Was wird eigentlich nie genutzt? Raus damit!</p>	
<p>Kochen</p> <p style="text-align: right;">Deckel drauf</p> <p style="text-align: center;">Rechtzeitig runter schalten, mit Restwärme weiter kochen</p> <p style="text-align: center;">Sparsam Wasser nutzen</p> <p style="text-align: center;">Füllmenge beim Wasserkocher beachten</p> <p style="text-align: center;">Nur kochen, was auch gegessen wird</p> <p>Kaffeemaschine Standby aus. Warmhalteplatte aus, Thermoskanne nutzen ...</p>	
<p>Technik</p> <p style="text-align: center;">Ist die Heizungspumpe auf dem aktuellen Stand? Richtig eingestellt?</p> <p style="text-align: center;">Heizungsregelung auf dem aktuellen Stand?</p> <p style="text-align: center;">Zirkulationspumpe geregelt? Zeitschaltuhr?</p> <p style="text-align: center;">Springbrunnen, Pool, Gartenteich....</p> <p style="text-align: center;">Durchlauferhitzer => Warmwasser sparen</p> <p>Boiler? Temperatur niedriger einstellen, Wasser sparen, Zeitschaltuhr nutzen</p> <p style="text-align: center;">Bei neuen Geräten immer auf die Energieeffizienzklasse achten</p> <p style="text-align: center;">Klimaanlage wirklich notwendig?</p>	
<p>Sonstiges</p> <p style="text-align: right;">Sauna</p> <p style="text-align: right;">Schwimmbad</p>	

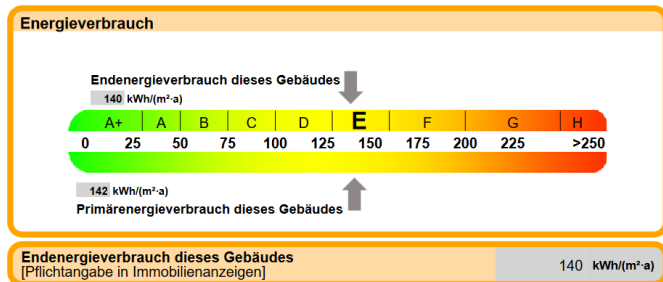
Weitere Ideen unter

<https://www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/>

<https://www.ecotopten.de/>

Checkliste Heizenergie sparen

Auch hier sollte man zunächst prüfen, ob überhaupt Handlungsbedarf besteht. Sehen Sie sich den Gas-, Öl-, Pellets- oder Stromverbrauch auf Ihrer letzten Rechnung an und teilen Sie diesen durch die beheizte Nutzfläche (Keller zählt dazu, wenn er beheizt wird). Liegt mein Energieverbrauch bei über 30kWh/m²? Wenn Ja, dann kann noch ordentlich was gespart werden.



<p>Monitoring</p> <p>Gas- bzw. Energieverbrauch regelmäßig ablesen und aufschreiben. Ist was Außergewöhnlich?</p> <p>Verbrauch auf Wohnfläche beziehen. Referenz Passivhaus etwa 15kWh/m²</p> <p>Wird Warmwasser separat erfasst? Referenz etwa 625kWh/a pro Person</p>	
<p>Lüftung</p> <p>Fenster im Winter nicht kippen</p> <p>Sind die Fensterdichtungen noch intakt?</p> <p>Ist die Haustür noch dicht?</p> <p>Haustür/Terassentür/Balkontür nicht offen stehen lassen</p> <p>Richtig lüften</p> <p>Ggf. Kontrollierte Wohnraumlüftung einbauen</p>	<p>Dichtungen tauschen</p> <p>Stoßlüften statt Dauerlüften; ggf. Luftfeuchte und CO₂-Meßgerät anschaffen</p>
<p>Heizungsanlage</p> <p>Ist die Heizung älter als 15 Jahre?</p> <p>Energieträger wechseln?</p> <p>Lohnt sich der Umstieg auf eine Wärmepumpe?</p> <p>Thermische Solaranlage einbauen</p> <p>Elektrischer Heizstab in Verbindung mit Photovoltaik möglich?</p> <p>Brauchwasserwärmepumpe sinnvoll?</p> <p>Rohre isolieren</p> <p>Heizkörperthermostate tauschen und richtig nutzen</p> <p>Hydraulischer Abgleich</p> <p>Zirkulationsleitung ausschalten oder mit Zeitschaltuhr regeln; ggf. moderne elektronische Pumpe einbauen lassen</p>	<p>Energieberater einschalten</p> <p>www.energie-effizienz-experten.de</p> <p>Schaltdifferenz von 1K ist besser als 2K bei den alten. Nicht auf- und zudrehen, sondern auf „Wohlfühltemperatur“ einstellen und nur wenig nachregeln</p> <p>Sorgt für bedarfsgerechte Durchströmung der Heizkörper/Heizkreise und minimiert Stromverbrauch der Pumpe</p>

<p>Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> Raumtemperatur absenken Nachtabsenkung/Urlaubsschaltung aktivieren Richtig lüften Hände mit kaltem Wasser waschen Duschen statt Baden Warmwasser nur nutzen, wenn wirklich notwendig Durchflussbegrenzer einbauen Sparduschkopf nutzen Rollladen rechtzeitig schließen Warmwassernutzung am Waschtisch in Bad und Küche überdenken: Ist das jetzt wirklich erforderlich oder geht das auch kalt? 	<p>Vorsicht: Luftfeuchte überwachen, Zimmertüren geschlossen halten bei „kalten“ Räumen</p> <p>Eine zu starke Nachtabsenkung kann „Behaglichkeit“ kosten, wenn zu stark abgesenkt wird. Es muss dann wieder stark aufgeheizt werden. Deshalb gute Balance finden.</p>
<p>Gebäude</p> <ul style="list-style-type: none"> Rollladenkästen isolieren Oberste Geschoßdecke isolieren Kellerdecke dämmen Dach dämmen Außenwände dämmen Fenster tauschen Wärmebrücken reduzieren 	<p>Energieberater einschalten</p> <p>www.energie-effizienz-experten.de</p>

Weitere Ideen unter

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser>

<https://www.heizspiegel.de/heizkosten-pruefen/heizspiegel/>

<https://www.co2online.de/energie-sparen/>

Checkliste Mobilitätskosten sparen

Im Mobilitätssektor fallen etwa 30% des Energieverbrauchs an. Damit ist die Mobilität nach Heizung und Warmwasser der größte Kostentreiber bei den Energiekosten. Auch hier ist es sinnvoll, sich erst einmal einen Überblick über den Verbrauch zu verschaffen. In nicht wenigen Haushalten gibt es sogar mehrere Fahrzeuge, die von unterschiedlichen Personen genutzt und betankt werden, sodass kaum jemand den Überblick hat, was tatsächlich verbraucht wird. Also: Erst einmal km-Stand erfassen und monatlich erneut aufschreiben und Fahrleistung berechnen. Sparen kann man mit den folgenden Vorschlägen, den Erfolg sollte man dann erkennen.



Noch ein wichtiger Gedanke: Bei der Herstellung eines Fahrzeugs werden sehr viele Rohstoffe verbraucht. Ein Fahrzeug ist aber überwiegend ein „Stehzeug“, weil es die meiste Zeit gar nicht genutzt wird. Das führt auch dazu, dass sehr viele Flächen wegen der Stehzeuge versiegelt werden. Zu jeder Wohnung müssen Parkplätze bereit gestellt werden, für viel Arbeitsplätze steht dann noch ein Parkplatz zur Verfügung und bei allen öffentlichen Einrichtungen (Supermärkte, Sporthallen, Ärzte, ...) stehen auch noch Parkplätze zur Verfügung, die sehr viel Geld kosten. Mit weniger „Stehzeugen“ kann man hier zu einer große Entlastung beitragen.

<p>Monitoring</p> <ul style="list-style-type: none"> Km-Stand für jedes Fahrzeug monatlich erfassen Ggf. auch Rechnungen aufheben und auswerten Jährliche Kosten für das Kfz mal zusammenstellen 	<p>Jährliche Kosten eines Kfz</p> <table border="0"> <tr><td>Versicherung</td><td>500€</td></tr> <tr><td>Steuer</td><td>100€</td></tr> <tr><td>Werkstatt</td><td>500€</td></tr> <tr><td>Abschreibung</td><td>2.500€</td></tr> <tr><td>Sprit 10.000km</td><td>1.200€</td></tr> <tr><td>Stellplatz</td><td>360€</td></tr> <tr><td>Summe</td><td>5.160€ mtl. 430€</td></tr> </table>	Versicherung	500€	Steuer	100€	Werkstatt	500€	Abschreibung	2.500€	Sprit 10.000km	1.200€	Stellplatz	360€	Summe	5.160€ mtl. 430€
Versicherung	500€														
Steuer	100€														
Werkstatt	500€														
Abschreibung	2.500€														
Sprit 10.000km	1.200€														
Stellplatz	360€														
Summe	5.160€ mtl. 430€														
<p>Auto abschaffen und auf Alternativen umsteigen</p> <ul style="list-style-type: none"> ÖPNV, Hopper nutzen Fahrrad Zu Fuß gehen Taxi nutzen Carsharing, Leihwagen <p>Vermeintliche Zeitersparnis kritisch hinterfragen. Beim Bus muss ich nicht in die Werkstatt, zum Tanken</p>	<p>Bei einer Fahrstrecke unter 10.000km im Jahr sind Alternativen in der Regel günstiger</p>														
<p>Ein Auto für den Alltag anschaffen</p> <ul style="list-style-type: none"> Für den Arbeitsweg reicht oft ein Kleinwagen Für den Urlaub oder den Transport eines Kühlschranks kann man sich ein Auto in der Familie mal ausleihen oder in der Nähe mieten 															
<p>Umstellung auf E-Kfz</p> <ul style="list-style-type: none"> Altes Kfz 6 Liter => 60kWh/100km => 12€ E-Kfz => <20kWh/100km => 6€ 															

<p>Fahrten planen und damit Fahrten vermeiden</p> <p>Reicht einmal die Woche der Einkauf im Supermarkt oder muss ich wegen jeder Kleinigkeit dort hin?</p> <p>Kann ich mehrere Erledigungen bei einer Fahrt erledigen?</p> <p>Fahrgemeinschaften bilden. Mit Kindern/Eltern gemeinsam zum Einkaufen fahren</p>	
<p>Verhalten beim Fahren</p> <p>Defensiv fahren</p> <p>Reifendruck kontrollieren</p> <p>Energiesparreifen nutzen</p> <p>Das Fahrrad muss nach vorne und das Auto nach hinten, damit ich nicht immer das Fahrrad erst "herausschaffen" muss</p>	
<p>Reisen</p> <p>Ist die Fernreise wirklich notwendig?</p> <p>Schmeckt der Kaffee in einer anderen Stadt so viel besser?</p> <p>Macht eine Radtour nicht mehr Spaß?</p> <p>Sehe und erlebe ich beim langsamen Reisen nicht viel mehr?</p>	

<https://www.zukunft-nachhaltige-mobilitaet.de/>

<https://www.co2online.de/klima-schuetzen/mobilitaet/energiesparen-unterwegs-14-tipps/>

Checkliste sonstiger Konsum

Hier soll es um Kosteneinsparungen bei der Ernährung und dem sonstigen Konsum gehen. Kleines Beispiel zur Motivation. Beim individuellen Personenverkehr (Kfz, ÖPNV, Flugzeug) werden durchschnittlich 5.615 kWh verbraucht (Energiesteckbrief für die Gemeinde Hainburg). Insgesamt über alle Sektoren (auch Industrie, Gewerbe, Handel...) fallen pro Person 11.320 kWh an. Das bedeutet, dass 50% der Mobilitätskosten durch unseren Konsum entstehen. Die müssen wir natürlich über die Preise bezahlen.



Quelle: utopia.de 1

<p>Monitoring</p> <p>Machen Sie eine einfache Haushaltsbuchführung, in der die wesentlichen Ausgaben gegliedert werden</p>	<p>Das geht gut, wenn man Online-Banking nutzt und viel mit Karte bezahlt. Wenn man sich die Umsätze der letzten Monate ansieht, bekommt man ein Gefühl dafür, welche „Konten“ für die Haushaltsbuchführung interessant sind. Es sollten zunächst 7-10 Konten sein. Wenn man einen besseren Überblick hat, kann man nachbessern.</p>
<p>Lebensmittel</p> <p>Keine Lebensmittelverschwendung</p> <p>Tierische Produkte meiden</p> <p>Regional und saisonal</p> <p>Frische unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen</p> <p>Lagerung und Weiterverarbeitung berücksichtigen</p> <p>Margarine statt Butter</p> <p>Bio statt konventionell</p> <p>Leitungswasser</p> <p>Einkaufszettel nutzen, nicht verführen lassen!</p> <p>Mehrweg statt Einweg</p>	<p>Bio ist günstiger, weil die Folgekosten im konventionellen Anbau intransparent auf uns abgewälzt werden</p> <p>Kein Müll, kein Schleppen, 10€/1.000l (das sind 100 Kisten)</p> <p>Besonders krass: Eine Sektflasche ist schwerer als der Inhalt. Die Glasherstellung ist sehr energieintensiv. Früher wurden Weinflaschen immer zurückgenommen. Das geht heute auch noch.</p>
<p>Drogerieartikel</p> <p>Ist das wirklich notwendig und gut für mich?</p> <p>Schleppe ich nicht mehr Verpackung als Inhalt nach Hause?</p> <p>Seife statt Duschgel. Schon mal probiert?</p> <p>Nicht von Sonderangeboten und Bundles verführen lassen</p>	

<p>Kleidung</p> <p>Nicht verführen lassen</p> <p>Kinderkleidung nicht ohne Abstimmung kaufen</p> <p>Fairtrade und Fair Wear beachten</p> <p>Flohmarkt, Second Hand</p> <p>Langlebige Produkte wählen</p>	
<p>Telefon/Entertainment</p> <p>Muss das alles sein?</p> <p>Ist ein Spaziergang mit offenen Augen und Ohren nicht interessanter?</p> <p>Veranstaltungen der örtlichen Vereine: Ist da für mich was dabei?</p> <p>Termine fest vereinbaren und nicht noch 10 mal per Whatsapp Infrage stellen</p> <p>Energiesparende Produkte wählen</p>	
<p>Geschenkartikel</p> <p>Muss das wirklich sein?</p> <p>Wollen die Kinder/Enkel/Oma/Opa Nippes oder lieber Zeit?</p> <p>Kann man was praktisches zur Feier beitragen?</p>	<p>Man kann mit seinen Freunden und Bekannten das Schenkritual klären. Wenn klar ist, dass niemand was mitbringt, gibt es keinen Stress</p> <p>Kuchen backen, Salat....</p>
<p>Garten/Blumen</p> <p>Jährlicher Blumenkauf notwendig?</p> <p>Rasen nicht ständig mähen</p> <p>Wasser sparen</p> <p>Garten/Friedhof im Meister Proper-Style notwendig? Oder geht auch naturnah</p>	
<p>Sonstiges</p> <p>Bibliothek statt Buchladen?</p> <p>Zeitung im Kaffee statt Zeitungskauf?</p> <p>Papierverbrauch reduzieren</p> <p>Stofftücher statt Papiertücher</p> <p>Frische Luft statt Fitnessstudio</p> <p>Müll vermeiden</p> <p>Reparierbare Produkte wählen</p>	

<https://utopia.de/>

Wir haben in dieser Broschüre primär Denkanstöße zum Energiesparen aufgelistet. Es gibt noch weitere Handlungsfelder, die für den Erhalt unserer Lebensgrundlagen wichtig sind. Der sparsamen Umgang mit Trinkwasser oder der Erhalt der Biodiversität sind für uns Menschen enorm wichtig. Dazu muss mit Wiesen, Felder und Wälder schonend umgegangen werden. Hausgärten sollten Lebensraum für viele Lebewesen bieten und nicht immer weiter versiegelt werden.

Regenwassernutzung und -versickerung sorgen für einen Ausgleich beim Grundwasser und entlasten Kläranlagen und Kanalnetz. Stadtbäume sind notwendig, um der sommerlichen Überhitzung entgegen zu wirken und als Lebensraum für andere Lebewesen. Helfen Sie in Ihrem persönlichen Umfeld mit. Wenn Sie eine öffentliche Fläche vor Ihrem Haus haben, können Sie auch „Baumpate“ werden und mithelfen, die Bepflanzung dort zu erhalten.

Wichtig ist: Anfangen!



Umweltfreundliche Energieerzeugung, wenn alle Sparmöglichkeiten ausgeschöpft sind

Herausgeber und Kontakt:
Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt gem. e.V.
Susan Ritter und Michael Sterker
Uferstraße 16

63512 Hainburg
Telefon: 06182 825657
Email: info@amu-hainburg.de
Internet: www.amu-hainburg.de