

10 Tipps zum Energie sparen & Klima schützen



Das Antiatomnetz Trier setzt sich für die Stilllegung aller Atomanlagen ein, Atomkraft ist kein Beitrag zum Klimaschutz (vgl. antiatomnetz-trier.de/atomstrom-ist-kein-klimaretter) Wir setzen uns stattdessen für eine ökologische Energiewende ein - dezentral sowie demokratisch, also in Bürger*innenhand. Dazu gehört es den Energieverbrauch zu reduzieren und die Effizienz zu erhöhen sowie viel mehr Anlagen die erneuerbare Energie produzieren und speichern. Im Folgenden zehn Energiespar-Tipps* die jede*r umsetzen kann – des weiteren müssen andere Rahmenbedingungen durch die Politik kommen (aber das steht auf einem anderen Blatt). - **Was jede*r tun kann:**

1. Ökostrom vom konsequenten und unabhängigen Anbieter!*

Der Wechsel ist ganz einfach und bringt enorm viel für das Klima. Ein durchschnittlicher 3 bis 4 - Personen-Haushalt kann dadurch im Jahr bis zu 1,9 Tonnen CO₂ einsparen: Infos und Preise zu Anbietern ohne Verflechtung mit der Atom- & Kohleindustrie (wie RWE, EnBW, eon): antiatomnetz-trier.de/mach-mit/stromwechsel

2. Ein bisschen weniger bringt viel: Heizung runter!

Rund 70% des Energieverbrauchs im Haushalt werden für die Heizung benötigt. Die Absenkung der Raumtemperatur um nur 1 Grad senkt die CO₂-Emissionen eines Vier-Personen-Haushalts pro Jahr um ca. 350 Kg. Senkt man die Temperatur in der Nacht in der Wohnung generell auf 15 bis 16 Grad, spart das noch einmal knapp 300 Kg CO₂. Auch wichtig: zum kurz Lüften Heizung aus (Fenster nicht kippen), Heizung an der Wand dämmen, nicht Richtung Wohnbereich (keine Gardinen/Möbel davor), automatische Thermostatventile helfen.

3. Mobil mit Fahrrad, Bus oder Bahn und möglichst keine Flüge!

Wer pro Tag rund 20 Kilometer Arbeitsweg zurücklegt, spart bei einem PKW-Durchschnittsverbrauch von 8l auf 100 Kilometer rund 640 Kg CO₂ im Jahr. Übrigens am besten cancelt man auch alle Kurzstreckenflüge - ein einziger Hin- und Rückflug Hamburg - München verursacht 340 Kg CO₂. Die Bahnfahrt dauert länger, ist aber viel umweltfreundlicher. Weitere Ideen: Fahrgemeinschaften, Lastenfahrräder und Carsharing nutzen.

4. Mehr Bio aus der Region und weniger Fleisch oder vegetarisch/veganes auf dem Teller!

Wer sich ausgewogen und fleischreduziert ernährt (oder sogar vegetarisch oder vegan), erspart dem Weltklima rund 400 Kg CO₂ im Jahr (neben weniger Tierleid). Generell gilt: beim Bioanbau wird nur etwa die Hälfte der Energiemenge benötigt, die konventionelle Landwirtschaft braucht. Bei langen Transportwegen entstehen außerdem überflüssige Emissionen: Eine Mahlzeit von 100g Spargel aus Chile verursacht allein durch den Transport 1,7 Kg CO₂-Ausstoß. Aus der eigenen Region zur Spargelzeit sind es ca. 60g. Hinzu kommt: wer saisonal isst, spart noch mehr Energie (utopia.de/ratgeber/saisonkalender-fuer-gemuese-obst) Übrigens möglichst ohne Verpackung bzw. in Mehrwegbehältern einkaufen und natürlich Mehrwegtaschen oder Einkaufskörbe statt Plastik! Die Formel heißt hier: *bio, fair, regional und saisonal sowie unverpackt!*

5. Eins auf den Deckel? Energiesparend kochen:

Mit Deckel geht es beim Kochen deutlich schneller: Rund ein Drittel weniger Strom benötigen Elektro-Herde dann. Glasdeckel sind praktisch, weil man das Essen im Blick behält. Im Schnellkochtopf reduziert sich der Stromverbrauch des Elektro-Herds durch die kürzere Garzeit sogar um bis zu 50 %. Achten Sie darauf, dass die Topfgröße mit der Größe der Herdplatte übereinstimmt. Töpfe mit Thermoböden können Wärme lang speichern, sodass Sie den Elektroherd auch schon früher abschalten und die Restwärme der Platte nutzen können.

6. Wassersparen = Energiesparen

Duschen statt baden, am besten mit einem Sparduschkopf spart viel Energie. Die Warmwasserbereitung schluckt – nach dem Heizen – im Haushalt die meiste Energie. Sparduschköpfe senken den Wasserverbrauch um 50%. Toilettenspülungen mit Stoppfunktion können auch entscheidend zum Wassersparen beitragen.

7. Das hat sich gewaschen: Volle Maschine, niedrige Temperatur & Sonnenenergie!

Die Vorwäsche weglassen und grundsätzlich mit höchstens 60 Grad waschen – nur in Ausnahmefällen mit 95 Grad. Die meiste Wäsche wird auch bei 30 bis 40 Grad mit Sparprogrammen sauber. Anschließend nicht in den Trockner sondern auf die Leine. Einsparpotenzial: bis zu 330 Kilogramm CO₂ pro Person und Jahr. Waschen Sie generell nicht öfter als nötig – manchmal reicht es auch, die Kleidung zu lüften. Umweltfreundliche Waschmittel sparsam verwenden und richtige und sortierte Befüllung verbessert die Bilanz weiter. Und wer Warmwasser mit Sonnenenergie erzeugt, sollte prüfen ob sich die Maschine an die Warmwasserleitung anschließen lässt. Das spart Energie für das Aufheizen des Wassers.

8. Energiefresser im Laden lassen: Good bye Stand-By!

Wer Neuanschaffungen macht, sollte auf die Energieeffizienz der Geräte achten: Nicht immer ist das billigste Gerät auf Dauer auch das preisgünstigste. Einsparungen bis 50 Prozent sind möglich! Standby-Schaltungen sind praktisch, aber die Geräte verbrauchen auch in diesem Zustand unnötige Energie. Geräte, also Ausschalten oder an eine schaltbare Stecker anschließen. So lassen sich pro Haushalt bis zu 300 Kilogramm CO₂ im Jahr sparen. Das Umweltbundesamt beziffert die unnötigen Kosten durch Standby-Verbrauch deutschlandweit auf 4 Mrd. € jährlich! Im Haushalt macht das etwa ein Zehntel deiner Stromrechnung aus. Durch möglichst vollständigen Verzicht auf den Standby-Modus kann man im Jahr 400 kWh und 115 € sparen.

9. Coole Sache: Gefrier- und Kühlschränke

Kühl- und Gefriergeräte machen zusammen im Schnitt rund 20 % des Stromverbrauchs im Haushalt aus. Stellen Sie diese Geräte nicht neben Wärmequellen (Heizung / Herd) oder in überheizten Räumen auf und mit genug Abstand zur Wand (Im Notfall Isoliermatte zwischen Kühlschrank und Herd) Schaffen Sie Ordnung und Übersicht im Gerät, sodass Sie es immer nur kurz zu öffnen brauchen, denn dabei fließt kalte Luft heraus, die nachströmende warme Luft muss dann erneut herunter gekühlt werden. Jährlich werden durch zu langes Öffnen der Kühlschranktür etwa 15 kg CO₂ erzeugt. Bei (zeitweisen) Leerstellen im Kühlschrank können diese mit Styropor oder geschlossenen Kartons aufgefüllt werden - ein vollgefüllter Kühlschrank verbraucht weniger Strom! Durch regelmäßiges Abtauen lassen sich zudem etwa 15 bis 45 % Strom sparen. Wichtig: Lüftungsgitter freigehalten, richtige Temperatur einstellen: Für Lebensmittel sind meistens 7 °C optimal, im Tiefkühlgerät minus 18 °C. Und wenn möglich: Kühlschrank während des Urlaubs ganz ausschalten.

10. Es werde Licht - mit LED!

LED-Lampen haben nach Untersuchungen von Stiftung Warentest die beste Ökobilanz, also über ihren gesamten Lebenszyklus die geringsten Belastungen für Umwelt und Gesundheit und sie benötigen bis zu 90% weniger Energie als herkömmliche Halogen- oder Glühlampen und auch weniger wie Energiesparlampen, diese wegen des enthaltenen Quecksilbers als Wertstoff abgeben, LEDs als Elektroschrott: www.lightcycle.de

Hintergründe sowie weitere Energie- und CO₂-Spartipps (das sind zudem unsere *Quellen):

- www.ews-schoenau.de/energiesparen/energiespar-tipps www.ausgestrahlt.de
- www.greenpeace.de/themen/klimawandel/klimaschutz/die-zehn-wichtigsten-tipps-was-sie-fuer-das-klima-tun-koennen
- *www.robinwood.de/oekostromreport www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag
- www.co2online.de/energie-sparen www.energiesparkonto.de



Eine Information des Antiatomnetzes Trier

Weitere Information und Kontakt:

www.antiatomnetz-trier.de

V.i.S.d.P.: Antiatomnetz Trier, Markus.Pflüger, Pfützenstraße 1, D - 54290 Trier

