

dahoam aufbliau

CHECKLISTE



Energiesparen im Haushalt

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

VORWORT

Innerhalb eines Jahres haben sich die Energiepreise signifikant erhöht. Frei nach dem Motto „**die billigste Energie ist die gesparte Energie**“ möchten wir Sie mit dieser Infobroschüre beim Energiesparen unterstützen. Die Tipps sind mit Absicht einfach gehalten, sodass jede Person diese Zuhause ohne größeren Aufwand umsetzen kann.

Diese Broschüre wurde zur Unterstützung beim Energiesparen als Checkliste ausgeführt - haken Sie die einzelnen Punkte ab, um ein Gefühl dafür zu bekommen, in welchen Bereichen Sie noch Handlungsbedarf haben.

Die Energiespartipps wurden vom Energiesparverband OÖ bereit gestellt. Der Energiesparverband OÖ bietet weitere ausführliche Informationen zu diesem als auch zu anderen Themen an. Informieren Sie sich unter www.energiesparverband.at.

Helfen Sie mit, den Energieverbrauch der Region zu erheben

Mit dem beigefügten QR Code werden Sie zu der Umfrage „Energieerhebung“ verlinkt. Durch die erhobenen Energiedaten bekommt die Gemeinde einen gezielten Einblick in welchen Bereichen noch Nachholbedarf besteht und Unterstützung benötigt wird. Für langfristige Projekte im Bereich Energie wird ebenso eine detaillierte Datengrundlage als Ausgangslage benötigt.



Die Ergebnisse werden anonym ausgewertet und dienen als wichtige Datengrundlage für weitere Projekte Ihrer Gemeinde!

Wir wünschen viel Erfolg beim Energiesparen!

Ihr LEADER-Oberinnviertel-Mattigtal Team





□ Energiebuchhaltung für Strom, Heizung und Mobilität

Wurde bereits im Verteiler ein Smartmeter installiert, kann man beim jeweiligen Energieanbieter online die Stromverbräuche nach Tag, Woche, Monat oder Jahr abfragen.

Durchschnittlicher Stromverbrauch lt. Energiesparverband OÖ:

Stromverbrauch (Werte in kWh/Jahr) (ohne Heizung)

	sparsam	standard	hoch
1-Personen-Haushalt			
ohne elektr. Warmwasserbereitung	unter	1250 -	über 2300
	1250	2300	
mit elektr. Warmwasserbereitung	unter	1750 -	über 2800
	1750	2800	
4-Personen-Haushalt			
ohne elektr. Warmwasserbereitung	unter	3100 -	über 5800
	3100	5800	
mit elektr. Warmwasserbereitung	unter	4800 -	über 7500
	4800	7500	

Quelle: Energiesparverband OÖ

□ Eigenverbrauch bei PV steigern

Besitzt man eine PV-Anlage, spart man am optimalsten Geld, indem man dann Strom verbraucht, wenn dieser produziert wird. Hilfreich ist hierbei die oben erwähnte Energiebuchhaltung.

□ Erzeugung von Wärme

Erzeugung von Wärme ist eine der energieintensivsten Anwendungen. Daher kann mit einer überlegten Nutzung von Warmwasser (z. Bsp. Duschen statt Baden) viel Energie gespart werden.

Sollte man ein Absenken der Warmwassertemperatur im Boiler andenken, unbedingt auf Hygienevorschriften achten => Bei einer Temperatur unter 60°C besteht die Gefahr der Legionellenbildung



- Ein Deckel auf dem Kochtopf kann bis zu 20 % an Strom einsparen ¹**

Ob man das Salz in das kalte oder kochende Wasser gibt, hat übrigens keine Auswirkung auf den Energieverbrauch ²

- Kochwasser der Zutatenmenge anpassen**
- Restwärme der Herdplatte bzw. des Backrohrs nutzen (bei Backzeiten über 40 Minuten das Backrohr 10 Minuten früher ausschalten)**
- Wenn möglich Wasserkocher verwenden**
- Wasserkocher regelmäßig entkalken**
- Herdplatte nach Topfgröße auswählen spart bis zu 30 % an Strom ¹**
- Mit einem Schnellkochtopf können ebenfalls bis zu 30 % an Strom eingespart werden ¹**

Ein Öffnen des Backrohrs hat einen Energieverlust von bis zu 20% zur Folge ¹

- Selbstreinigung des Backrohrs sparsam einsetzen**
- Geschirrspüler nur vollgeräumt einschalten**
- Geschirr (sofern notwendig) nur mit kaltem Wasser vorreinigen**
- Wo möglich, kaltes statt warmes Wasser verwenden ⁵**



- Tiefgekühltes langsam im Kühlschrank auftauen (schont Energie (beim Kühlschrank) und beugt der Vermehrung von Bakterien vor)
- Keine warmen Speisen in den Kühl- oder Gefrierschrank geben
- Eine Temperatur beim Kühlschrank von 6°C und beim Gefrierschrank von -18°C ist meist ausreichend
- Geräte regelmäßig enteisen ⁵
- Türdichtungen kontrollieren

Tipp:

Taschenlampe einschalten, in Kühlschrank geben => im verdunkelten Raum darf kein Licht durchscheinen. => sofern doch, Dichtung tauschen ³

- Kühl- und Gefriergeräte an einem kühlen Ort platzieren

Tipp:

Mindestabstand zwischen Gerät und Herd bzw. Heizkörper einhalten

Notizen:



- Wäsche (sofern möglich) auf der Leine oder in einem gut belüfteten Raum trocknen**

Je nach Effizienzklasse des Wäschetrockners kann durch Trocknen auf der Leine bis zu 1 Euro gespart werden.

- Richtige Waschtemperatur wählen**

Bis zu 75% des Stromverbrauchs pro Waschgang werden für die Erhitzung des Warmwassers benötigt ⁶

- Keine Vorwäsche (außer stark verschmutzte Wäsche)**

- Waschmaschine nur voll befüllt einschalten**

Zwar wird bei geringerer Befüllung Wasser und Strom gespart, dennoch wird bei einer Vollladung der Waschmaschine mehr Energie gespart.

- Beim Wäschetrockner gilt dasselbe: Vollbeladen Trocknen hat den höchsten Wirkungsgrad**

Notizen:



- Glühlampen, Halogenstrahler und Spots durch LED-Produkte zu ersetzen**

Eine LED-Lampe mit 4 Watt erzeugt die gleiche Lichtstärke wie eine 40 Watt Glühbirne.

- Zeitschaltuhren oder Bewegungsmelder auf den Anwendungsfall einstellen**
- Helle Wandfarben helfen die Lampenleistung zu reduzieren**
- Minimierung der Außenbeleuchtung**



- Kurzstrecken mit dem Rad fahren**

Fährt man Kurzstrecken mit dem Rad, kann man beispielsweise bei einer Radstrecke von 6 km (hin und retour, einmal in der Woche) im Jahr im Vergleich zu einer Autofahrt bis zu 60 Euro einsparen. Und gesund ist es auch noch!

- Beim Autofahren Geschwindigkeit reduzieren**

Bei Fahrten mit dem Auto kann mittels einer Reduktion der Geschwindigkeit von z.B. 130 km/h auf 120 km/h bis zu 10% an Sprit sparen. Bei 100 km/h statt 130 km/h kann man bis zu 25% an Sprit einsparen.



Raumtemperatur senken

1°C weniger Temperatur bedeutet bis zu 6% an Einsparung an Energie und Kosten.

Stoßlüften statt Dauerlüften

Im Vergleich zu Dauerlüften kann Stoßlüften bis zu 50 Cent pro Tag und Fenster an Ersparnis bringen.

Energiespardichtungen (bei Fenster und Türen) ⁵

Windfang im Hauseingangsbereich aufhängen ⁵

Tür- und Fensterdichtungen überprüfen

Tipp:

Dichtheitsprüfung (mit Papier-Test):

Tür/Fenster öffnen und ein Blatt Papier zwischen Tür/Fenster und Rahmen legen. Tür/Fenster schließen => Lässt sich das Papier herausziehen, liegt Handlungsbedarf vor. Möglich Ursachen: poröse Dichtungen, verzogene/s Tür/Fenster oder falsch eingestellt. ⁷

Mechanische Türschließer für Außentüren ⁵

Abdeckungen vor Heizkörper entfernen (Luft muss zirkulieren können) ⁵

Wo sinnvoll, Thermostatventilköpfe bei den Heizkörpern verwenden.

Durch die Verwendung von Thermostatventilköpfen kann man bei einem Einfamilienhaus (200m²) bis zu 200 Euro im Jahr sparen, bei einer Wohnung von 70m² bis zu 80 Euro/Jahr (Stand Oktober 2022).

- **Wärmedämmung des Gebäudes sowie wärmeleitender Leitung** ⁵
- **Heizung entlüften**

Das Entlüften von Heizkörper spart bei einer Wohnung bis zu 30 Euro im Jahr, bei einem Haus bis zu 60 Euro im Jahr.

Tipp:

Sollte beim Entlüften kein Druck im Heizkörper feststellbar sein, so kann ein zu niedriger Wasserdruck der Zentralheizung die Ursache sein. Bei einer Zentralheizung immer die Druckanzeige im grünen Bereich des Manometers einstellen. ⁵



Heizung richtig entlüften - so gehts:



- **Standby-Modus der Geräte minimieren**

Der Stromverbrauch durch Standby macht im Schnitt 8% des Gesamtverbrauchs aus. Der Standby-Verbrauch kann abhängig vom Gerät mehrere Watt betragen. Betrachtet man dies über das Jahr, können hier durchaus Werte bis zu 100 kWh pro Gerät entstehen.

Zur Vermeidung des Energieverbrauchs durch Standby hilft Ausstecken der Geräte oder eine Zeitschaltuhr bei der Steckdose.

Standby-Verbrauch

Gerät:	Standby-Leistung [Watt]	Standby-Leistung / Jahr [kWh]
Fernseher (LCD)	14	112
Mini-Hifi-Anlage	11	88
PC, Monitor und Drucker	10	80
DVB-T Receiver	10	80
Handy-Ladegerät (alt)	5	40
Handy-Ladegerät (neu)	0,3	2,4
Waschmaschine	3	24
Mikrowelle	2,5	20

Quelle: co2online.de

Tipp:

Gewisse Fernseher oder Monitore (OLED-Technik) müssen sogar nach dem Ausschalten noch eine gewisse Zeit am Stromkreis hängen. Jedoch ist der Standby-Verbrauch eines OLED-Fernsehers im Vergleich zu einem LCD-Fernseher verschwindend gering.

☐ Stromfresser während Urlaubsreise aufspüren

Großen Stromfressern kann man gut während einer Urlaubsreise auf die Schliche kommen. Einfach vor der Abreise den aktuellen Stromzählerstand notieren und direkt nach der Rückkehr wieder ablesen und notieren. Liegt der Verbrauch bei über einer kWh pro Tag, sollte man Dauerläufer wie Gefrierschrank und Kühlschränke oder Standby-Verbraucher überprüfen.⁶

☐ PCs ausschalten, wenn länger nicht benötigt

Vor allem „Spiele-PCs“ benötigen bereits im Desktop Betrieb über 100W an Leistung. Durch Starten rechenintensiver Programme kann der Leistungsbedarf durchaus auf über 400 bis 500W anwachsen. Nicht benötigte Programme nicht im Hintergrund laufen lassen, sondern schließen.

☐ Verbrauchsmessungen einzelner Geräte durchführen (ergänzend zum Energiemonitoring)

☐ Effiziente Geräte für den jeweiligen Anwendungsfall verwenden (mit Tablet surfen, etc.)

☐ Kosten-Nutzen-Rechnung: Austausch alter Geräte gegen effiziente Neugeräte

Energieverbräuche erfassen und gezielt senken

Energieaufzeichnungen sind eine wichtige Voraussetzung für das Energiesparen. Es gibt viele Hilfsmittel zum Aufzeichnen - die Tabelle anbei soll als Hilfestellung und für einen ersten groben Überblick dienen.

Das Onlineportal der Energie AG (www.energieag.at) bietet zum Beispiel eine Übersicht über den Stromverbrauch (Tages-, Monats- und Jahresverbrauch). Alternative Energieerzeuger bieten ähnliche Werkzeuge zur Datenanalyse an.

Monat	Strom Zählerstand	Strom errechneter Verbrauch	Mobilität (gefahrte km)	optional: Heizung
Jänner				
Februar				
März				
April				
Mai				
Juni				
Juli				
August				
September				
Oktober				
November				
Dezember				

Umrechnungstabelle	Einheit	kWh
Strom	kWh	1
Erdgas	m ³	10
Flüssiggas	Liter	6,57
Heizöl extraleicht	Liter	10
Pellets	kg	4,8

Weichholz	rm	1400
Hartholz	rm	2000
Hackschnitzel weich	srm	700
Hackschnitzel hart	srm	1050

Datenquelle: energie-noe.at



QUELLENANGABEN:

Energiespartipps wurden vom Energiesparverband OÖ zur Verfügung gestellt. Weitere unten zitierte Quellen wurden genutzt. Der Energiesparverband OÖ bietet weitere ausführliche Informationen zu diesem als auch zu anderen Themen an. Informieren Sie sich unter www.energiesparverband.at.

Weitere Quellen:

- 1: Quelle: <https://www.umweltberatung.at> ; Zugriff am 22.11.2022
- 2: Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/mythos-nudelwasser-ohne-salz-kocht-schneller/>; Zugriff am 22.11.2022
- 3: Quelle: www.selbst.de ; Zugriff am 22.11.2022
- 4: Quelle: <https://www.klimaaktiv.at> ; Zugriff am 29.11.2022
- 5: Energiegruppe Munderfing
- 6: <https://www.co2online.de> ; Zugriff am 29.11.2022
- 7: <https://www.focus.de> ; Zugriff am 29.11.2022
- 8: www.homeandsmart.de ; Zugriff am 15.11.2022



IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber:
LEADER Oberinnviertel-Mattigtal,
Industriezeile 54, 5280 Braunau am Inn

Fotos: Adobe Stock Fotos

Redaktion: Energie Munderfing GmbH,
Dorfplatz 1, 5222 Munderfing, E-Mail:
helmut.emminger@munderfing.ooe.gv.at, Tel.: 07744 / 62 55