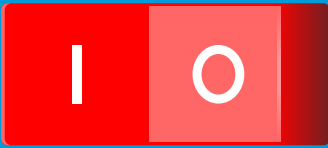




**ENERGIE-  
SPAR-  
OFFENSIVE  
.AT**

UNSERE ZUKUNFT  
LIEGT IN DEINER  
ENERGIE.

# TOP



# LIFE

# HACKS

**ZUM ENERGIE-  
UND GELDSPAREN**

*WIE DU EINFACH  
ENERGIE  
EINSPARST,  
OHNE AUF DEINEN  
LEBENSSTANDARD  
ZU VERZICHTEN.*

Die Klima- und  
Energieinitiative  
des Landes  
Steiermark



# EINLEITUNG

**Hast du dir schon darüber Gedanken gemacht, was du als Einzelne\*r dafür tun kannst, um den Energieverbrauch im Alltag zu reduzieren und somit klimafreundlicher und energieeffizienter zu leben?**

Glücklicherweise gibt es zahlreiche kleine und große Tricks, mit denen du deinen täglichen Energieverbrauch reduzieren kannst – indem du etwa bewusster heizt, veraltete Geräte austauschst oder deinen Stromverbrauch verringerst. So reduzierst du sowohl deinen ökologischen Fußabdruck als auch die monatlichen Fixkosten.

Den ersten Schritt in die richtige Richtung hast du bereits getan, denn du liest gerade diese Broschüre. Also mach einfach so weiter: In den nachfolgenden Kapiteln findest du 10 Lifehacks, mit denen du den Energieverbrauch in deinem Haushalt schnell, einfach und nachhaltig optimieren kannst und obendrein auch Gutes für die Umwelt tust!

**Denn in Sachen Energie ist klar:  
Sparen kann man immer!**

# INHALT

Lifehack #1:  
**KÜMMERE DICH GUT UM DEINEN  
WARMWASSERBOILER**

Seite 4

---

Lifehack #2:  
**TÄUSCHE RECHTZEITIG  
KÜHLSCHRANK & GEFRIERTRUHE**

Seite 8

---

Lifehack #3:  
**SAG BYE-BYE ZU STANDBY**

Seite 12

---

Lifehack #4:  
**FINDE DIE IDEALE  
RAUMTEMPERATUR**

Seite 16

---

Lifehack #5  
**HOL DIR EINE HOCHEFFIZIENZPUMPE**

Seite 20

Lifehack #6:  
**GENIESSE HELLE  
MOMENTE MIT LED**

Seite 24

---

Lifehack #7:  
**ACHTE BEI LEBENSMITTELN AUF  
LAGERUNG UND EINKAUF**

Seite 28

---

Lifehack #8:  
**MACH DEINE KÜCHE ENERGIEEFFIZIENT!**

Seite 32

---

Lifehack #9  
**BESORG DIR EINE GUTE  
WASCHMASCHINE**

Seite 36

---

Lifehack #10:  
**LERNE, RICHTIG ZU LÜFTEN**

Seite 40



**GANZE 10 %  
STROM SPAREN  
BEI 5 °C WENIGER  
WASSER-  
TEMPERATUR!**



Lifehack #1:

**KÜMMERE  
DICH GUT UM  
DEINEN WARM-  
WASSERBOILER**



Schnell denkt man beim Energiesparen an Licht ausschalten, Öffis fahren und Heizung zurückdrehen. Doch der Warmwasserboiler, der täglich im Einsatz ist, wird oft vergessen – und das, obwohl hier großes Energiesparpotenzial besteht.

In einem typischen 4-Personen-Haushalt können für die Erwärmung des Warmwassers mit einem Elektroboiler pro Jahr ca. **2.500 bis 3.200 Kilowattstunden (kWh) Strom** anfallen. Deshalb:

## **WARMWASSERBOILER IN REGELMÄSSIGEN ABSTÄNDEN ENTKALKEN!**

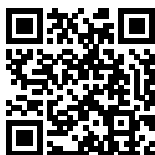
So wird keine unnötige Energie verschwendet, die Lebensdauer wird verlängert und auch aus hygienischen Gründen ist ein Entkalken sinnvoll. Wie oft ein Boiler entkalkt werden sollte, hängt zum einen von der Menge und der Temperatur des verwendeten warmen Wassers ab, zum anderen von der Wasserhärte. Bei weichem Wasser sollte eine Entkalkung des Boilers ca. alle 3 bis 5 Jahre erfolgen, bei hartem Wasser wird ein Intervall von 1 bis 2 Jahren empfohlen.

## **BOILERTAUSCH? DAS MUSST DU WISSEN**

Wenn du überlegst, dir einen neuen Warmwasserboiler zuzulegen, solltest du davor einige Dinge beachten:

- **Wie hoch ist der tatsächliche Stromverbrauch?**

Das kannst du mit einem Strommessgerät einfach ermitteln und dann den Verbrauch über 24 Stunden mit einem Neugerät vergleichen. Effiziente Geräte findet man unter: [www.topprodukte.at](http://www.topprodukte.at)



- **Ist der Boiler ausreichend gedämmt oder muss das Wasser häufig nachgeheizt werden?**

Eine ausreichende Dämmung des Boilers ist besonders wichtig, wenn dieser in unbeheizten Räumen angebracht ist. Bevor du also den ganzen Boiler austauschst, prüfe die Dämmung und verbessere sie bei Bedarf.

- **Ist der Boiler für meinen Bedarf richtig dimensioniert?**

Je weniger Wasser erwärmt und auf Dauer warm gehalten werden muss, desto niedriger sind deine Stromkosten. Wenn dein Boiler also Wasser erhitzt, das du gar nicht verwendest, verlierst du so unnötig viel Energie.



### **Hol dir Unterstützung!**

Bei der Interpretation des Stromverbrauchs und zur unabhängigen Entscheidungsfindung rund um den Tausch des Boilers wende dich an die „Ich tu's“-Energieberater\*innen des Landes Steiermark unter: [www.ich-tus.steiermark.at](http://www.ich-tus.steiermark.at)





**12 BIS 15 %  
DES STROM-  
VERBRAUCHS  
ENTFALLEN AUF  
KÜHLSCHRANK  
UND GEFRIER-  
GERÄTE.**



Lifehack #2:

# **TAUSCHE RECHTZEITIG KÜHLSCHRANK & GEFRIERTRUHE**

Der Tausch von alten Kühl- oder Gefriergeräten macht sich rasch bezahlt, schließlich sind diese Geräte rund um die Uhr in Betrieb. Rund 12 bis 15% des gesamten Stromverbrauchs im Haushalt entfallen auf Kühlschrank und Gefriergeräte.





## **FOLGENDE PUNKTE SOLLTEST DU BEIM NEUKAUF BEACHTEN**

- **Größe**

Für einen Ein- bis Zweipersonenhaushalt ist ein Gerät mit 140 Litern Nutzinhalt sinnvoll – für jede weitere Person zusätzlich 50 bis 60 Liter einrechnen.

- **Gefrierfach**

Kühlgeräte ohne Gefrierfach verbrauchen um 20 bis 50% weniger Strom als Kühl-Gefrier-Kombinationen. Befindet sich also ohnehin ein Gefriergerät in der Küche oder im Keller, wähle also besser einen Kühlschrank ohne Gefrierfachteil.

- **Energieeffizienzlabel**

Kaufe ein effizientes Gerät der Klassen A bis C. Das Label gibt auch Aufschluss über den Energieverbrauch des Gerätes pro Jahr. So spart man auf lange Sicht Energie und Kosten.

## EINSPARUNGEN IM VERGLEICH ZWISCHEN NEUGERÄT UND ALTGERÄT



### Tausch eines Kühlschranks ohne Gefrierfach (Nutzinhalt ca. 200 l)

	Altgerät	Neugerät
Energieverbrauch pro Jahr (kWh/Jahr)	356	72
Energieeinsparung pro Jahr (kWh)	-	284
Kosteneinsparung pro Jahr (€)	-	156,20

Annahme: Strompreis 0,55 €/kWh; altes Gerät Baujahr ca. 2000

### Tausch eines Gefrierschranks (Nutzinhalt ca. 200 l)

	Altgerät	Neugerät
Energieverbrauch pro Jahr (kWh/Jahr)	429	215
Energieeinsparung pro Jahr (kWh)	-	214
Kosteneinsparung pro Jahr (€)	-	117,70

Annahme: Strompreis 0,55 €/kWh; altes Gerät Baujahr ca. 2000



## Weitere Tipps

- Stelle die optimale Temperatur ein! Je kälter der Kühlschrank eingestellt ist, desto höher ist der Stromverbrauch. Ideal sind ca. +5 bis +7 °C für den Kühlschrank und -18 °C für Tiefkühlgeräte.
- Kühl- und Gefriergeräte solltest du regelmäßig abtauen. 1cm Eis entspricht 10 bis 15% mehr Stromverbrauch. Oder du achtest schon beim Kauf auf die No-Frost-Technik, die eine Eisbildung verhindert.
- Stelle Kühl- oder Gefriergeräte nicht direkt neben Heizung, Herd, Spül- oder Waschmaschine. Der beste Standort ist ein möglichst kühler Raum. Je höher die Umgebungstemperatur, desto höher der Stromverbrauch!

Lifehack #3:

# SAG BYE-BYE ZU STANDBY



Im Standby-Modus verbraucht ein Gerät Strom, obwohl es gerade gar nicht benutzt wird. Wenn man z. B. den Fernseher abdrehen und trotzdem noch ein Licht leuchtet, dann benötigt er immer noch Energie. Das Gerät wartet darauf, gleich wieder in Betrieb genommen zu werden.

**Ein Beispiel:** In einem durchschnittlichen österreichischen 4-Personen-Haushalt mit einem Jahresverbrauch von ca. 4.000 kWh machen unnötige Kosten durch Standby im Schnitt **2,4% der Stromrechnung** aus.

Das klingt jetzt vielleicht nicht weltbewegend, doch Standby ist ein Problem, das sich sehr leicht lösen lässt. Wenn wir alle etwas dagegen tun, macht das einen großen Unterschied. Außerdem haben auch diese 2,4% über Jahre hinweg große Auswirkungen!

	Verbrauch pro Jahr (kWh/a)	Kosten pro kWh (€/kWh)	Kosten pro Jahr (€/a)
durchschn. österr. 4-Personen-Haushalt	4.000	0,55	2.200
<b>davon 2,4% Standby</b>	96,00	0,55	<b>52,80</b>



## MIT WENIGEN MASSNAHMEN STANDBY VERHINDERN

- **Geräte richtig ausschalten**

Achte darauf, deine Geräte herunterzufahren anstatt sie nur in den Standby-Modus zu schicken. Im Zweifelsfall einfach das Gerät ganz vom Strom nehmen.

- **Schaltbare Steckerleisten verwenden**

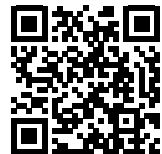
Nutze schaltbare Steckerleisten, um z. B. das Standby bei TV, Stereoanlage und PC zu vermeiden. Vor allem nachts oder bei längerer Abwesenheit ist das sinnvoll.

- **Ladegeräte ausstecken**

Ladegeräte sollten nach der Benutzung immer ganz ausgesteckt werden, sonst verbrauchen sie ständig Strom.

- **Effizientere neue Geräte anschaffen**

Neue, effizientere Elektrogeräte haben eine geringere Standby-Leistung. So kann im Vergleich zu alten Geräten der Standby-Stromverbrauch um bis zu 95% reduziert werden! Effiziente Geräte findet man unter:  
[www.topprodukte.at](http://www.topprodukte.at)





**MIT NEUEN  
GERÄTEN DEN  
STANDBY-STROM-  
VERBRAUCH UM  
BIS ZU 95 %  
REDUZIEREN!**



### Standby-Verbrauch verschiedener Geräte\*

Gerät	Standby (gemessen) (W)	Verbrauch pro Jahr (kWh/a)	Kosten pro Jahr (€/a)
Stereoanlage	15	120,45	<b>66,25</b>
Fernseher (LCD)	14	112,42	<b>61,83</b>
Mini-Hi-Fi-Anlage	11	88,33	<b>48,59</b>
PC, Monitor & Drucker	10	80,30	<b>44,17</b>
Handy-Ladegerät	5	40,15	<b>22,08</b>
Handy-Ladegerät (neu)	0,30	2,41	<b>1,33</b>

\* Gemessen wurden Beispielgeräte aus verschiedenen Haushalten. (Quelle: [www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/stromverbrauch-bei-standby](http://www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/stromverbrauch-bei-standby))  
Annahmen für die Berechnung: durchschnittliche Standby-Dauer 22 Stunden pro Tag; Strompreis 0,55€/kWh.

Lifehack #4:

# FINDE DIE IDEALE RAUM- TEMPERATUR





Unser eigenes Verhalten hat einen hohen Einfluss auf den Heizenergieverbrauch. Zu warme, aber auch zu kalte Räume werden als unbehaglich wahrgenommen. Daher ist die Wahl der richtigen Raumtemperatur für das individuelle Wohlbefinden wichtig. Welche die richtige Temperatur für deine Räume ist, können wir dir sagen.



**SCHON 1°C  
WENIGER RAUM-  
TEMPERATUR  
SPART ETWA  
6% ENERGIE!**



## **DEINE WOHLFÜHLTEMPERATUR**

In Wohnräumen fühlen sich die meisten Menschen bei ca. 21 bis 23°C wohl, im Schlafzimmer reichen dafür schon Temperaturen zwischen 16 und 18°C aus. Immerhin verbringst du dort nur nachts deine Zeit und außerdem wird eine kühlere Raumtemperatur beim Schlafen generell empfohlen. Auch in der Nacht und in ungenutzten Räumen (z. B. Keller, Vorraum etc.) sollte die Temperatur abgesenkt, aber nie komplett heruntergedreht werden. Denn schon eine Temperaturabsenkung von 1°C bringt etwa 6% Verbrauchersparnis!



### Weitere Tipps

- Kleidung anpassen: An die Jahreszeit und Witterung angepasste Bekleidung sorgt dafür, dass die Raumtemperatur nicht zu hoch aufgedreht werden muss und man sich dennoch behaglich fühlt.
- Halte die Türen zu niedrig beheizten Räumen geschlossen, um einen Wärmeverlust zu vermeiden.
- Werden Räume auf längere Zeit nicht genutzt, ist es besser, diese auf einer abgesenkten Temperatur von ca. 16 bis 17°C zu halten. Das vollständige Abschalten und Wiederaufheizen würde im Vergleich dazu mehr Energie verbrauchen.

## Heizkostenvergleich für ein charakteristisches Einfamilienhaus\*

Einsparung Energiekosten (€/a) (in Abhängigkeit der thermischen Qualität des Gebäudes)	ENERGIETRÄGER		
	Fernwärme (€/a)	Wärmepumpe (Sole/Wasser) (€/a)	Pellets (€/a)
Kosten je kWh (€/kWh)	0,140	0,160	0,125
<b>Thermisch unsaniertes Gebäude</b> (Heizwärmebedarf 160 kWh/m <sup>2</sup> pro Jahr)	4.480	5.120	4.032
Einsparung Energiekosten bei einer <b>um 1°C niedrigeren Raumtemperatur</b> pro Jahr	269	307	242
<b>Thermisch saniertes Gebäude</b> (Heizwärmebedarf 50 kWh/m <sup>2</sup> pro Jahr)	1.400	1.600	1.260
Einsparung Energiekosten bei einer <b>um 1°C niedrigeren Raumtemperatur</b> pro Jahr	84	96	76
<b>Neubau</b> (Heizwärmebedarf 30 kWh/m <sup>2</sup> pro Jahr)	840	960	756
Einsparung Energiekosten bei einer <b>um 1°C niedrigeren Raumtemperatur</b> pro Jahr	50	58	45

\* Annahme: charakteristisches Einfamilienhaus mit einer BGF von 200 m<sup>2</sup>; 20°C Raumtemperatur  
(Quelle: Österreichische Energieagentur)



Lifhack #5:

# HOL DIR EINE HOCH- EFFIZIENZPUMPE

Ein Fakt, den kaum jemand kennt: Rund 10% des Gesamtstromverbrauchs entfallen allein auf den Betrieb von Heizungspumpen. Sie sind für die Umwälzung des Wassers im Heizungskreislauf zuständig und transportieren das Warmwasser

zu den einzelnen Radiatoren bzw. in die Flächenheizung. Selbst neuere, bereits regelbare Pumpen sind in vielen Heizanlagen falsch eingestellt und überdimensioniert.

Diese Pumpen arbeiten durchschnittlich mit einer Leistung zwischen 50 und 70 Watt.

**Aber für ein durchschnittliches Einfamilienhaus würden meist schon 10 Watt ausreichen!**

Daher unser Tipp:



**RUND 10 %  
DES GESAMT-  
STROMVER-  
BRAUCHS ENT-  
FALLEN AUF DIE  
HEIZUNGSPUMPE!**



## **PUMPENTAUSSCH — BESSER FRÜH ALS ZU SPÄT!**

Bei einem Tausch gegen eine Hocheffizienzpumpe, die ihre Drehzahl an die unterschiedlich erforderliche Wassermenge automatisch anpasst und einen stromsparenden Motor besitzt, kannst du im laufenden Betrieb mit großen Energie- und Kosteneinsparungen rechnen.

Achte bei der Auswahl unbedingt auf das Energielabel und den EEI (Energieeffizienzindex). Dieser liegt bei Hocheffizienzpumpen unter 0,20.

## Einsparung durch einen Pumpentausch\*

Art der Pumpe	durchschnittlicher Stromverbrauch pro Jahr (kWh/a)	durchschnittliche Stromkosten pro Jahr (€/a)
Altpumpe (ungeregelt)	520–800	286–440
neue Standardpumpe	270–450	149–248
<b>Hocheffizienzpumpe</b>	<b>20–60</b>	<b>11–33</b>

\* Annahmen: durchschnittlicher Stromverbrauch in kWh und Stromkosten von 0,55€/kWh in einem Einfamilienhaus mit 4 Personen; Investitionskosten für die Hocheffizienzpumpe in der Höhe von 300 € in Verbindung mit einem Heizungsservice (Quelle: [www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/u\\_heizungspumpen\\_effizient.pdf](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/u_heizungspumpen_effizient.pdf))

### **EIN PUMPENTAUSSCH ZAHLT SICH FRÜH AUS!**

Hocheffizienzpumpen sind in der Anschaffung zwar teurer als Standardpumpen, aufgrund ihres niedrigen Energieverbrauchs gleichen sich die Anschaffungskosten aber schon **nach 0,8 bis 1,3 Jahren** (im Vergleich zu Altpumpen) bzw. **1,5 bis 2,5 Jahren** (im Vergleich zu Standardpumpen) aus.





### Weitere Tipps

- Regelt sich die Pumpe nicht automatisch, sollte sie auf eine möglichst niedrige Leistungsstufe eingestellt werden. Das reduziert nicht nur den Stromverbrauch, sondern vermeidet auch Rohrleitungsgeräusche.
- Pumpen können in den Zeiten, in denen du sie nicht brauchst (Sommer) ganz abgeschaltet werden. Sie sollten aber ca. 1 x pro Monat kurz eingeschaltet werden, um ein „Festfressen“ zu vermeiden.

Lifehack #6:

# **GENIESSE HELLE MOMENTE MIT LED**







# DER UMSTIEG VON ALTEN GLÜHBIRNEN ODER HALOGEN- LAMPEN AUF LED MACHT SICH BEZAHLT!



Die Vorteile einer LED-Lampe sind über eine sehr lange Lebensdauer hinaus zahlreich. Sie sind nicht nur effizient, energiesparend und klimafreundlich, sondern außerdem auch noch vielfältig einsetzbar. Und deshalb lässt sich nur eines sagen:

Die Anschaffungskosten der LED-Lampen sind zwar um einiges höher als die Kosten für eine Glühbirne oder Halogenlampe. Durch die geringen Energiekosten rechnet sich ein Austausch aber relativ schnell.

Außerdem tust du damit der Umwelt etwas Gutes: Die längere Lebensdauer führt zu geringeren Abfallmengen und auch der geringere Energieverbrauch ist gut für Umwelt und Klima.

## Einsparung durch den Umstieg auf LED-Lampen

	Glühbirne	Halogen	LED-Lampe
Leistung (W)	60	42	7
Lumen (lm) (= Helligkeit der Lichtquelle)	730	630	800
Lebensdauer (h)	1.000	2.000	25.000
Verbrauch pro Jahr (kWh/a)	60	42	7
Anschaffungskosten pro Lampe (€)	1	2	10
<b>Energiekosten pro Jahr für eine Lampe (€/a)*</b>	<b>33</b>	<b>23,10</b>	<b>3,85</b>

\*Annahmen: Strompreis 0,55€/kWh, mittlere Marktpreise bei den Anschaffungskosten

## Du kannst beim Lampenkauf langfristig Geld sparen!

Werden in einem durchschnittlichen Einfamilienhaus alle Lampen von Glühlampen, Energiesparlampen oder Halogenlampen auf LED-Lampen getauscht, ergeben sich nach 5 Jahren folgende Gesamtkosten (inkl. Anschaffungskosten)\*:

	Glühbirne	Halogen	LED-Lampe
Gesamtkosten inkl. Anschaffung nach 5 Jahren (€)	2.550	1.808	439
Einsparung bei Umstieg auf LED-Lampen nach 5 Jahren (€)	2.111	1.369	-

\*Annahmen: Strompreis 0,55 €/kWh, 1000 Betriebsstunden pro Jahr (das entspricht ca. 2,7 h pro Tag), 15 Lampen für ein Einfamilienhaus.



## Weitere Tipps

- Schalte das Licht beim Verlassen eines Raumes oder, wenn es nicht mehr benötigt wird, aus. In Treppenhäusern oder Fluren können Abschaltautomatiken bzw. Bewegungsmelder beim Strom sparen helfen.
- Verwende beim Dekorieren und Einrichten deiner Räume eher helle Farben, die das Licht reflektieren, und achte auch auf eine mögliche Verschattung durch Vorhänge oder Jalousien.
- Platziere deine Beleuchtungen sinnvoll! Montiere bzw. stelle Lampen und Leuchten dort auf, wo das Licht tatsächlich gebraucht wird. Zusätzliches Licht ist vor allem dort wichtig, wo gearbeitet wird, z. B. am Schreibtisch oder bei Arbeitsflächen.

Lifehack #7:

# ACHTE BEI LEBENSMITTELN AUF LAGERUNG UND EINKAUF





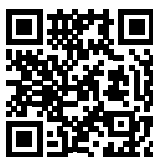
“  
**BIS ZU 800 EURO  
AN LEBENSMITTELN  
LANDEN PRO  
HAUSHALT UND  
JAHR IM MÜLL.**  
”

Erst 2 Tage ist der Besuch beim Bäcker her, doch der Brotlaib setzt schon Schimmel an? Lebensmittel wegwerfen zu müssen, ist generell frustrierend, schlecht für Klima und Börsen – und in vielen Fällen vermeidbar.

Gut 75% der Österreicher\*innen ist das Vermeiden von Lebensmittelverschwendung ein wichtiges Anliegen – trotzdem landen pro Jahr und Haushalt bis zu 133 kg an guten

Lebensmitteln im Müll. Das sind umgerechnet etwa 250 bis 800€ an vermeidbaren Kosten.

Diese entstehen meistens aus zwei Gründen: der falschen Lagerung und einem ineffizienten Einkaufsverhalten. Wenn wir falsch einkaufen, stauen sich mit der Zeit immer mehr Lebensmittel an und es wird unmöglich, alles zu verbrauchen. Daher gehört zu einem nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln auch das entsprechende Einkaufsverhalten.



Saisonale und nachhaltige  
Rezeptideen gibt es unter:  
[www.klimakochbuch.at](http://www.klimakochbuch.at)

## WAS SOLL WO IN DEN KÜHLSCHRANK?

- ① Kuchen, fertige Speisen    ② Milchprodukte
- ③ Fisch, Fleisch, Wurst    ④ Gemüse, Salat, Obst    ⑤ Eier, Butter
- ⑥ Saucen, Marmeladen    ⑦ Säfte, Getränke, Limonaden

## **Tipps zur richtigen Lebensmittellagerung**

- Viele Gemüsesorten wie Zwiebeln, Lauch oder Kartoffeln halten sich in einem dunklen Keller über Monate hinweg.
- Manche Lebensmittel sollten überhaupt nicht in den Kühlschrank: Brot sollte in Papier eingewickelt in einer Brotdose (aus Holz) gelagert werden; Südfrüchte wie Bananen verderben durch die Kälte sogar schneller.

## **Tipps für nachhaltiges Einkaufen**

- Nutze Mehrweg statt Einweg!
- Achte beim Einkauf auf saisonale und regionale Produkte.
- Kaufe nur das, was du auch wirklich brauchst und verwenden kannst.
- Versuche, mehr Leitungswasser zu trinken, anstelle von gekauften Getränken.
- Zaubere aus Essensresten neue, köstliche Mahlzeiten.
- Verzichte beim Einkauf möglichst auf überflüssige Verpackungen.

Lifehack #8:

# **MACH DEINE KÜCHE ENERGIEEFFIZIENT!**







# IN DER KÜCHE GIBT ES SEHR GROSSES ENERGIEEINSPARPOTENZIAL.



Töpfe scheppern, Löffel schwingen, Messer schnippeln, es brodelt, brutzelt, brät und zischt – nirgendwo sonst kommt mehr Energie hervor als in der Küche. Umso wichtiger, dass sie in köstlichen und herzhaften Speisen Einzug findet – und nicht auf der nächsten Stromrechnung.

Das Potenzial ist jedenfalls groß, um in der Küche den Energieverbrauch zu verringern: Herd, Gefrier- und Kühlschränke (siehe auch Lifehack #2), Geschirrspüler, vielleicht ein Elektro-Warmwasserboiler, dazu eine Bande aus Kleingeräten wie Mikrowelle, Wasserkocher, Toaster, Kaffee- oder Küchenmaschine; all diese Geräte sind oft und lange im Einsatz – und viele davon sind richtige Energiefresser.

## **GROSSE KÜCHENGERÄTE = GROSSE ENERGIEFRESSER**

Die größten Geräte sind natürlich auch die größten Verbraucher: Der Herd verursacht rund 9 bis 11 % des durchschnittlichen Stromverbrauchs in einem Haushalt, der Geschirrspüler 7 bis 10%, Kühl- und Gefriergeräte 12 bis 15%. Hier gilt in allen Fällen: Neue Geräte sind wesentlich energiesparender als alte Geräte.



**BEI ELEKTRO-  
GERÄTEN GILT:  
WENIGER IST  
MEHR.**





## Weitere Tipps

- Wenn du viel Geschirr hast, wasche es nicht per Hand ab – nutze den Geschirrspüler.
- Benutze den Geschirrspüler auf niedriger Temperatur bzw. im Eco-Programm und nur voll beladen.
- Passe die Größe deiner Herdplatte auf die des Topfes an.
- Verwende beim Kochen immer einen Deckel.
- Schalte den Herd rechtzeitig auf eine niedrigere Stufe und nutze die Restwärme.
- Schalte das Backrohr 5 bis 10 Min. früher aus und nutze die Restwärme.

Lifehack #9:

# BESORG DIR EINE GUTE WASCHMASCHINE!



Elektrogeräte nehmen uns viele mühselige Tätigkeiten ab – doch die Waschmaschine legt da noch einen Gang zu: Was in der Vergangenheit die schweißtreibende Arbeit eines ganzen Tages war, lässt sich heute mit einem Knopfdruck und ein paar Handgriffen in wenigen Stunden erledigen. Daher einmal vorweg: Danke, Waschmaschine, dass es dich gibt!

Dennoch: Die Waschmaschine ist auch ein signifikanter Energiefresser – besonders, wenn sie nicht mehr die Jüngste ist. Alte Waschmaschinen (Baujahr: 2000) verbrauchen z. B. gut 150 bis 200 kWh Strom/Jahr, was sich in Betriebskosten von 80 bis 110€ zu Buche schlägt (bei 0,55€/kWh). Zum Vergleich: Die aktuell effizientesten Maschinen am Markt verbrauchen unter 100 kWh Strom/Jahr (und noch weniger, wenn man sich an die Tipps auf der Folgeseite hält).



## **WORAUF DU BEIM KAUF EINER WASCHMASCHINE ACHTEN SOLLTEST:**

### **Größe**

Im Regelfall gilt: **größer = effizienter**. Wichtiger ist jedoch, dass du dich für eine Größe entscheidest, die zu deinem Verbrauch passt. Singles sind z. B. mit 5 bis 6 kg Fassungsvermögen meistens gut bedient.

### **Trockner**

Ein eingebauter Trockner spart zwar Platz, benötigt jedoch mehr Energie als ein separates Gerät und sollte nur dann berücksichtigt werden, wenn kein Platz vorhanden ist. Trockner sind ohnehin große Energie-Verschlinger, deshalb **trockne deine Wäsche an der Luft** anstatt im Trockner.

### **Warmwasseranschluss**

Rund 50% der benötigten Energie eines 30°C-Waschgangs entfallen auf das Erwärmen des Wassers. Daher verfügen viele Maschinen über einen zusätzlichen Warmwasseranschluss. Mit diesem können sie warmes Wasser direkt aus dem Boiler heranziehen, wodurch sich Energieverbrauch und Waschdauer verringern.



## Weitere Tipps

- Nutze die Waschmaschine nur voll beladen!
- Reinige deine Waschmaschine regelmäßig. Waschmaschinen leben länger mit der richtigen Pflege. Lass nach dem Waschgang die Tür offen und reinige das Waschmittelfach gründlich.
- Verwende weniger Waschmittel. Selbst bei „hartem“ Wasser reicht für eine volle Maschine meist die mittlere angegebene Menge an Waschmittel.
- Wasche deine Wäsche bei niedriger Temperatur – schon 30–40°C reichen. Diese Einstellungen passen für gut 75% aller Waschgänge. Nur bei Hand- und Geschirrtüchern, Unterwäsche und sehr schmutziger Wäsche brauchst du 60°C – mehr aber wirklich nie.
- Verwende die Vorwäsche nur bei stark verschmutzten Wäschestücken!
- Trockne deine Wäsche an der Luft anstatt im Trockner!

**Lifehack #10:**

# **LERNE, RICHTIG ZU LÜFTEN**

Richtiges Lüften will gelernt sein. Denn dadurch sparst du nicht nur Energie, sondern verhinderst zusätzlich Feuchtigkeitsschäden sowie Schimmelbildung.

Alle Menschen, Tiere und auch Pflanzen produzieren zwangsläufig Feuchtigkeit. Erfahrungsgemäß entstehen dabei vor allem durch falsche Benützung bzw. Belüftung der



Räume immer wieder Schäden. Die lassen sich aber schon mit ein paar einfachen Maßnahmen vermeiden.

Und das Beste: **Durch sinnvolles Lüften kannst du Wärme, Strom und Kosten sparen!**



## Tipps zum richtigen Lüften

- Stoßlüften statt Kipplüften: Öffne die Fenster komplett, anstatt sie lange gekippt zu lassen. Am besten drei- bis viermal täglich für etwa 5 Min. kurz und kräftig stoßlüften.
- Wenn es draußen kalt ist, solltest du nur wenig und kurz lüften. So vermeidest du, dass zu viel Wärme verloren geht.
- Bei heißen Temperaturen lüftest du idealerweise am frühen Morgen und am späten Abend. Untertags bleiben Fenster (und Rollos) geschlossen.
- Schließe die Türen zwischen beheizten und unbeheizten Räumen!
- Achte auf erhöhte Feuchtigkeit in der Luft! Beim Kochen, Duschen und Lufttrocknen von Wäsche entsteht zusätzliche Feuchtigkeit. Dann solltest du besonders gut durchlüften.
- Lüfte häufiger, wenn du vor Kurzem eine neue Dämmung oder neue Fenster eingebaut hast!

Recap:

# ALLE TIPPS AUF EINEN BLICK

Hier noch einmal alle Lifehacks kurz zusammengefasst:



### **Lifehack #1:**

## **KÜMMERE DICH GUT UM DEINEN WARMWASSERBOILER**

Warmwasserboiler sind oft zu heiß eingestellt – eine Reduktion von 5°C der Temperatur spart 10% des Stromverbrauchs. Entkalke deinen Boiler regelmäßig und achte darauf, dass Dämmung und Dimensionierung passen.

---

### **Lifehack #2:**

## **TAUSCHE RECHTZEITIG KÜHLSCHRANK & GEFRIERTRUHE**

Kühlgeräte benötigen zwischen 12 und 15% des gesamten Stromverbrauchs im Haushalt; tausche Geräte daher rechtzeitig aus. Du solltest ein Gefrierfach nur dann andenken, wenn du keine Gefriertruhe besitzt. Vergiss außerdem nicht, die Kühlgeräte regelmäßig abzutauen.

---

### **Lifehack #3:**

## **SAG BYE-BYE ZU STANDBY**

Im Standby-Modus verbrauchen Geräte Strom, obwohl sie nicht genutzt werden. Schalte Elektrogeräte immer ab, wenn du sie länger nicht benötigst. Noch besser: Wenn du Kabel (auch Handy-Ladekabel) aussteckst, sobald sie nicht mehr benötigt werden.

---

### **Lifehack #4:**

## **FINDE DIE IDEALE RAUMTEMPERATUR**

1°C weniger Raumtemperatur spart 6% Energie. Passe die Temperaturen daher an ihre jeweiligen Räume an, halte Räume im Winter temperiert, schließe Türen und hol dir warme, gemütliche Kleidung.

#### **Lifhack #5:**

### **HOL DIR EINE HOCHEFFIZIENZPUMPE**

Fast alle Heizpumpen sind zu hoch eingestellt, zudem sind alte Modelle im Vergleich zu neuen Pumpen fürchterlich ineffizient. Stelle daher immer eine niedrige Leistungsstufe ein bzw. schalte die Pumpe ab, wenn du sie nicht benötigst – etwa im Sommer.

---

#### **Lifhack #6:**

### **GENIESSE HELLE MOMENTE MIT LED**

LED-Lampen sind in der Anschaffung zwar teurer, dafür halten sie länger und leuchten heller trotz eines um fast 90% geringeren Stromverbrauchs. LED-Lampen sparen langfristig viel Geld – vor allem dann, wenn du sie klug im Raum platzierst und effizient nutzt.

---

#### **Lifhack #7:**

### **ACHTE BEI LEBENSMITTELN AUF LAGERUNG UND EINKAUF**

Informiere dich darüber, welche Lebensmittel wie richtig gelagert werden sollen. Nicht alles soll/muss in den Kühlschrank. Richte außerdem deinen Einkauf danach aus, was du brauchst – nicht nach dem, was gerade im Angebot ist.

---

#### **Lifhack #8:**

### **MACH DEINE KÜCHE ENERGIEEFFIZIENT**

In der Küche gilt: Kleine, spezialisierte Elektrogeräte stechen Herd und Allzwecktopf. Verwende so wenig Kochplatten wie möglich, verzichte aufs Vorheizen und nutze die Restwärme voll aus.

**Lifehack #9:**

**BESORG DIR EINE GUTE WASCHMASCHINE**

Kaufe eine Waschmaschine, die zu deinem Verbrauch passt, bestenfalls mit Warmwasseranschluss und ohne Trockner. Schalte die Maschine erst ein, wenn sie wirklich voll ist, wasche grundsätzlich nur bei 30–40°C und achte darauf, die Maschine selbst auch gut zu pflegen.

---

**Lifehack #10:**

**LERNE, RICHTIG ZU LÜFTEN**

Durch wirksames Lüften kannst du Energie sparen und etwaigen Schäden durch Feuchtigkeit entgegenwirken. Deshalb gilt: Mehrmals täglich kurz stoßlüften. Außerdem solltest du im Sommer und Winter unterschiedlich lüften, um die Hitze bzw. Kälte nicht hereinzulassen.

# DIE ICH TU'S- ENERGIEBERATUNG



Informationen rund ums Energiesparen gibt es noch und nöcher – doch welche dieser Maßnahmen du nun konkret umsetzen kannst und solltest, lässt sich nur durch eine persönliche Beratung lösen.

**Lass dir bei Fragen zu deinem persönlichen Energieverbrauch daher von Expert\*innen helfen:** Die Ich tu's-Energieberatung ist ein umfassendes Beratungsgespräch vor Ort, bei dem du Tipps und Infos zum Thema Energieeffizienz erfährst – und jene Maßnahmen findest, die dir persönlich am meisten dabei helfen, deinen Alltag energieeffizienter zu gestalten.



### **Hol dir die richtige Beratung!**

Du erreichst die Serviceline telefonisch von Montag bis Freitag unter **0316/877-3955** oder schreibe eine E-Mail an **[energieberatung@stmk.gv.at](mailto:energieberatung@stmk.gv.at)**.

Mehr Infos findest du unter:  
**[www.ich-tus.steiermark.at](http://www.ich-tus.steiermark.at)**



## Ich tu's Energieberatung

Die Ich tu's-Serviceline ist von Montag bis Freitag erreichbar unter:

0316/877-3955

### Herausgeber:

Amt der Steiermärkischen Landesregierung  
Abteilung 15 – Energie, Wohnbau, Technik  
Landhausgasse 7, 8010 Graz  
Telefon: +43 (316) 877 2931  
E-Mail: abteilung15@stmk.gv.at

**Fotos:** Shutterstock

**Gestaltung:** CMM Werbe- und Positionierungsagentur

**Druck:** Offsetdruck Bernd Dorrong e.U.

