

# Wir sparen Energie, gewusst wie





**Wir sparen Energie,  
gewusst wie**

Wien, 2022

## **Impressum**

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:

Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität,  
Innovation und Technologie (BMK)

Radetzkystraße 2, 1030 Wien

[bmk.gv.at](http://bmk.gv.at)

+43 (0) 800 21 53 59

Autor:innen: Mag. Thomas Kautnek, DI<sup>in</sup> Michelle Veillard, MA (Österreichische  
Energieagentur)

Fotonachweis: [iStockphoto.com/RichVintage](https://iStockphoto.com/RichVintage) (Titelbild)

Layout: Marlene Fuchs (pulswerk GmbH)

Wien, 2022

# Inhalt

<b>Energiesparen im Haushalt</b> .....	<b>5</b>
<b>Energiesparen in der Küche</b> .....	<b>8</b>
Kühlen und Gefrieren.....	8
Kochen und Backen.....	10
Geschirrspülen.....	11
Verbrauch einer Kilowattstunde in der Küche.....	12
<b>Energiesparen im Wohn-, Schlaf- und Arbeitsbereich</b> .....	<b>13</b>
Unterhaltungselektronik und Beleuchtung.....	13
Homeoffice.....	15
Verbrauch einer Kilowattstunde im Wohn-, Schlaf- und Arbeitsbereich.....	15
<b>Energiesparen im Badezimmer</b> .....	<b>16</b>
Wäschewaschen.....	16
Duschen, Baden und Zähneputzen.....	17
Verbrauch einer Kilowattstunde im Badezimmer.....	19
<b>Energiesparen beim Heizen und Kühlen</b> .....	<b>20</b>
Heizen.....	20
Kühlen.....	24
<b>Checkliste zum Energiesparen</b> .....	<b>26</b>
<b>Über klimaaktiv</b> .....	<b>27</b>
Kontakt.....	28



# Energiesparen im Haushalt

Was haben eine Fußballmannschaft und das Energiesparen im Haushalt gemeinsam? Nicht viel, abgesehen von der Zahl 11. Berechnungen zufolge haben wir die Möglichkeit, durch unser Verhalten circa 11 Prozent des Energieverbrauchs in den eigenen vier Wänden einzusparen. Wie beim Fußball kommen wir hier nur gemeinsam ans Ziel.

Gerade in Zeiten massiv steigender Energiepreise lohnt es sich die Energiefresser unserer Haushalte ausfindig zu machen. Nutzen wir das Einsparpotenzial und sorgen gemeinsam dafür, dass aus jeder nicht verbrauchten Kilowattstunde (kWh) etwas Bedeutsames wird. Achten wir darauf, dass sich die Rädchen unserer Verbrauchszähler langsamer drehen, und wir am Ende jeden Tages stolz behaupten können, unseren Energieverbrauch reduziert zu haben.



Foto: stock.adobe.com – fizkes

Jede eingesparte Kilowattstunde Energie leistet einen Beitrag für unsere Unabhängigkeit, hilft den Kostendruck in Zeiten massiv steigender Energiekosten zu senken und unterstützt uns auf dem Weg die Klimakrise zu bewältigen.

So setzen sich unsere Energieverbräuche zusammen:

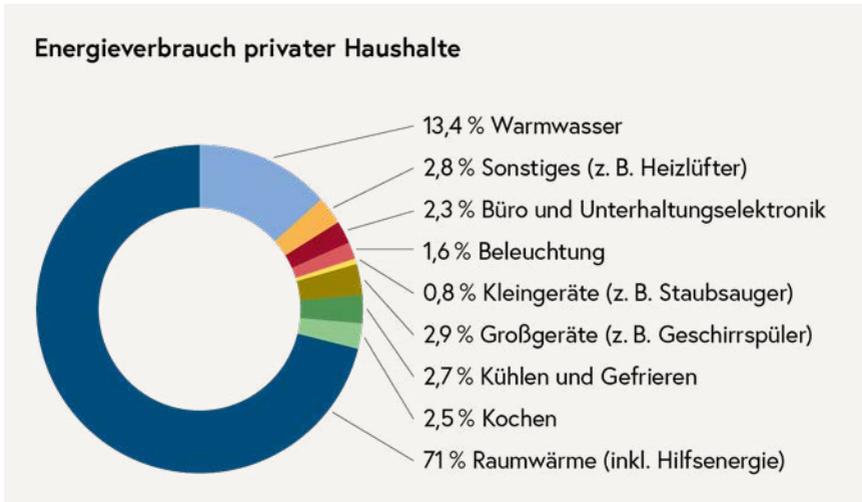


Abbildung 1: Diagramm der Energieverbräuche im Haushalt.  
Quelle: Statistik Austria, 2021

Die Raumwärme inkl. Heizenergie macht zwar den größten Anteil aus, aber mit einfachen Tipps können wir in allen Bereichen wertvolle Energie einsparen.

In den folgenden Kapiteln stellen wir Energiespartipps für österreichische Haushalte vor, die ohne große Belastung für die Geldbörse umgesetzt werden können. Außerdem sollen alltagsnahe Beispiele veranschaulichen, was es bedeutet, eine Kilowattstunde Energie zu verbrauchen oder einzusparen.

Zur einheitlichen Darstellung wählen wir in der Broschüre durchgängig den Begriff „Energieeinsparung“. Wir weisen darauf hin, dass es sich im Bereich von Haushaltsgeräten, die über das Stromnetz versorgt werden, um Strom- und Energieeinsparungen in Relation zum Jahresstromverbrauch handelt. In den Bereichen Warmwasser und Heizen handelt es sich um die Einsparpotenziale an Energie, die jährlich für Raumwärme und/oder die Warmwasserbereitung benötigt wird.

Die derzeit stark schwankenden Energiekosten sind im Moment kein guter Anhaltspunkt, um sich ein aussagekräftiges Bild über den eigenen Verbrauch zu verschaffen. Dokumentieren Sie die konsumierten Kilowattstunden (kWh) und vergleichen diese mit Durchschnittswerten. Finden Sie heraus, wo Sie sich auf der Verbrauchsskala befinden, und welche Energiefresser es loszuwerden gilt. Vertiefende Inhalte zum Energiesparen und hilfreiche Vergleichswerte zu den Strom- und Wärmeverbräuchen in unseren Haushalten finden Sie unter [topprodukte.at/energiespartipps](https://topprodukte.at/energiespartipps).



### Top-Tipp

Auf [topprodukte.at](https://topprodukte.at) finden Sie eine Auswahl der sparsamsten und energieeffizientesten Geräte, mit denen Sie zusätzlich noch einiges an Energie einsparen können.

# Energiesparen in der Küche

In der Küche gibt es in Relation zum Rest des Haushalts mit Abstand die größten Stromsparpotenziale. Ob Kühlen, Gefrieren, Backen oder Kochen – hier finden Sie Tipps, die mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen können.

## Kühlen und Gefrieren

**Gut zu wissen:** Was im Kühlschrank steht, sollte möglichst verpackt und verschlossen sein. Unverpackte, offene Ware trocknet aus, und die Feuchtigkeit schlägt sich am Verdampfer als Eis nieder.

- Bei Gefriergeräten sind -18 Grad für optimale Bedingungen ausreichend.
- Türdichtungen regelmäßig kontrollieren – sind diese beschädigt oder nicht richtig angebracht, benötigt das Gerät mehr Energie, um die Innentemperatur konstant zu halten.
- Ein großer Kühlschrank mit wenig Inhalt verbraucht unnötig Energie: Statt Kühlgut wird Luft gekühlt. Halten Sie Ihren Kühlschrank stets gefüllt und wählen Sie ein Gerät, das Ihrer Haushaltsgröße entspricht.
- Stellen Sie keine heißen Speisen in den Kühlschrank und vermeiden Sie häufiges oder langes Öffnen.
- Tauen Sie Ihre Speisen aus dem Gefrierfach im Kühlschrank auf.
- Platzieren Sie Ihre Kühl- und Gefriergeräte nicht neben Wärmequellen. Halten Sie die Lüftungsschlitze frei, damit die Abwärme aus dem Kühlschrank entweichen kann. Jedes Grad mehr Umgebungswärme bedeutet circa drei Prozent mehr Energieverbrauch beim Kühlen. Dieser kann sich bei mangelndem Luftzug um bis zu 10 Prozent erhöhen.



Foto: iStockphoto.com/AndreyPopov

### Top-Tipps

- Ist die Kühlschranktemperatur ein bis zwei Grad höher, spart das sechs bis 12 Prozent Energie ein. Lagern Sie schnell verderbliche Lebensmittel in der kältesten Zone des Kühlschranks (direkt über dem Gefrierfach) bei unter zwei Grad.
- Regelmäßig (zumindest ein- bis zweimal pro Jahr) abtauen und reinigen! Eine Vereisung von fünf Millimetern im Gefrierfach oder an der Kühlschrankinnenwand nahe des Verdampfers bedeutet rund 30 Prozent mehr Energieverbrauch.

## Kochen und Backen

**Gut zu wissen:** Heißes Wasser für Tee, Kaffee etc. kocht am schnellsten und sparsamsten in einem Wasserkocher. Vorerhitzen größerer Mengen Wasser mittels Wasserkocher am Herd bringt keine Vorteile.

- Nehmen Sie zum Kochen nur so viel Wasser, wie Sie tatsächlich benötigen. Ein bis zwei Zentimeter Wasser reichen, um Kartoffeln, Eier oder Gemüse im Dampf zu garen.
- Nutzen Sie die gespeicherte Restwärme, indem Sie die Kochplatte einige Minuten vor Ende der Garzeit abschalten. Lassen Sie beispielsweise Teigwaren nach einigen Minuten Kochzeit bei geschlossenem Deckel weiterziehen – auch so erreichen Sie das gewünschte Ergebnis.
- Verwenden Sie den Herd anstelle des Backrohrs zum Aufwärmen von Gerichten, das spart Energie und Zeit.
- Halten Sie das Backrohr geschlossen. Bei jedem Öffnen entweicht etwa ein Fünftel der Energie. Nutzen Sie die gespeicherte Restwärme, diese reicht für 10 Minuten Garzeitverlängerung.



Foto: iStockphoto.com/SanyaSM

- Verzichten Sie beim Backen auf das Vorheizen, auch wenn das im Rezept angegeben wird (eine Ausnahme bilden empfindliche Teige, wie Soufflé, Brandteig und Biskuitteig, oder Fisch und Fleisch). Das spart bis zu 20 Prozent Energie. Vermeiden Sie es zusätzliche Backbleche etc. unnötig mit aufzuheizen.

### Top-Tipps

- Verwenden Sie einen Topf, der zur Größe der Herdplatte passt, nur so viel Wasser, wie Sie benötigen, und einen Deckel. Nutzen Sie die Restwärme. So sparen Sie bis zu 50 Prozent des Energieverbrauchs ein.
- Die Umluftfunktion spart 15 bis 20 Prozent Energie ein. Die Backtemperatur kann hier 20 bis 30 Grad niedriger eingestellt werden als bei Ober- und Unterhitze. Das spart zusätzlich 20 Prozent Energie.

## Geschirrspülen

**Gut zu wissen:** Untersuchungen haben gezeigt: Ist der Geschirrspüler jedes Mal voll beladen, kann jeder zehnte Spülgang eingespart werden.

- Verwenden Sie bei normal verschmutztem Geschirr das Eco- bzw. Energiesparprogramm. Die Waschkdauer ist zwar länger, der Energieverbrauch jedoch deutlich geringer: „Eco“-Programme arbeiten mit niedrigeren Temperaturen. Schnelldurchlauf-Programme sind Energiefresser!
- Nur bei voller Beladung spülen! Häufiges Spülen mit geringer Beladung erhöht den Energieverbrauch erheblich.

- Reinigen Sie das Spülmaschinensieb regelmäßig: Ein verstopftes Sieb verlängert den Spülgang und verbraucht mehr Energie.
- Verwenden Sie kein warmes Wasser, um das Geschirr vorzuspülen.

### Top-Tipp

Spülen mit dem Geschirrspüler ist effizienter als per Hand! Handspülen verbraucht circa ein Viertel mehr Energie und vier Mal so viel Wasser.

## Verbrauch einer Kilowattstunde in der Küche

Mit einer Kilowattstunde (kWh) lassen sich in der Küche beispielsweise eine warme Mahlzeit für vier Personen zubereiten oder 130 Scheiben Brot toasten.



Abbildung 2: Gestaltung: pulswerk GmbH, Quelle: AEA

# Energiesparen im Wohn-, Schlaf- und Arbeitsbereich

Die meiste Zeit verbringen wir im Wohn-, Schlaf- und mittlerweile auch Homeofficebereich. Hier gibt es viele Möglichkeiten, ohne bzw. mit anfangs geringen Zusatzkosten auf Dauer eine Menge Energie zu sparen. Mit steigendem Trend zum Homeoffice erhöht sich der Verbrauch für Beleuchtung, Computer, Laptop und Drucker sowie Raumwärme oder Raumkühlung.

## Unterhaltungselektronik und Beleuchtung

**Gut zu wissen:** In jedem Haushalt laufen 10 bis 20 Geräte dauerhaft auf Standby und verbrauchen so unnötig Energie. Das komplette Trennen vom Stromnetz bei allen Haushaltsgeräten spart bis zu 10 Prozent Energie ein. Mit Steckerleisten, die einen Kippschalter zum Ein- und Ausschalten haben, sagen Sie „Bye zu Standby“.

- Immer ganz abschalten: Viele Geräte haben einen eingebauten „Hard-Switch“. Dieser erlaubt die komplette Trennung des Geräts vom Stromnetz, d. h. das Gerät ist komplett ausgeschaltet. Es verursacht keinen Energieverbrauch durch Standby-Funktion. Das Ausschalten über einen sogenannten „Soft-Switch“ trennt das Gerät hingegen nicht vom Netz. Gewisse Funktionen bleiben gegebenenfalls aktiv. Alternativ zu einem eingebauten Hard-Switch bzw. Netzschalter am Gerät kann auch eine schaltbare Steckerleiste eingesetzt werden.



Foto: stock.adobe.com – stokkete

- Zahlreiche Multimediaprodukte bieten eine automatische Helligkeitsanpassung abhängig von der Helligkeit der Umgebung an. Damit kann besonders bei reduzierter Raumbeleuchtung am Abend Energie gespart und auch der Sehkomfort verbessert werden.
- Aktivieren Sie bei Ihrem Fernseher den Energiesparmodus.
- Trennen Sie Ladegeräte nach den Ladevorgängen vom Stromnetz.
- Entscheiden Sie sich für energieeffiziente Leuchtmittel. Leider werden im Online-Handel immer noch veraltete Glühbirnen gekauft. Wir sollten sie dringend durch LED-Leuchtmittel ersetzen.

### Top-Tipp

Falls Sie noch Glüh- und Halogenbirnen haben, ersetzen Sie sie durch LED-Produkte. Diese halten 15 bis 20 Mal länger. So können Sie, über die Nutzungsdauer gerechnet, bis zu 90 Prozent Energie einsparen.

## Homeoffice

- In der Regel ist ein Laptop wesentlich energieeffizienter als ein PC.
- Viele Monitore verfügen über einen Kippschalter, mit dem Sie diese komplett vom Stromnetz trennen können. Fehlt der Kippschalter, empfehlen wir, eine schaltbare Steckerleiste zu verwenden.
- Aktivieren Sie die Energiesparfunktion auf ihrem PC oder Laptop.
- Bei Druckern können Sie einstellen, nach wie viel Minuten ohne Auftrag das Gerät in den Standby-Modus wechseln soll. Optimal wären maximal fünf Minuten. Bei längerer Nicht-Nutzung sollte der Drucker komplett vom Stromnetz getrennt werden.

## Verbrauch einer Kilowattstunde im Wohn-, Schlaf- und Arbeitsbereich

Mit einer Kilowattstunde (kWh) können Sie im Wohn-, Schlaf- und Arbeitsbereich beispielsweise sieben Stunden lang fernsehen oder 200 Stunden unter einer effizienten Lichtquelle lesen.



Abbildung 3: Gestaltung: pulswerk GmbH, Quelle: enbw.com

# Energiesparen im Badezimmer

Wertvolle Tipps zum Wäschewaschen und zur Reduzierung des Warmwasserverbrauchs: „Sei ein Warmduscher, aber mach's kurz“ bringt es bei unseren täglichen Badezimmernaufenthalten auf den Punkt.

## Wäschewaschen

**Gut zu wissen:** Der relativ hohe Anteil des Energieverbrauchs beim Wäschewaschen kommt hauptsächlich durch das Aufheizen der Waschlauge zustande. Mit steigender Waschtemperatur steigt auch der Stromverbrauch: Bei einem Waschgang mit 30 Grad entfällt etwa die Hälfte des Stromverbrauchs auf die Wassererhitzung. Bei 60 Grad sind es bereits drei Viertel.

- Nutzen Sie die Füllmenge Ihrer Waschmaschine aus. Eine halbe Beladung ist nicht der halbe Energie- bzw. Wasserverbrauch.
- Klingt erstmal nicht logisch: Je länger das gewählte Waschprogramm dauert, desto geringer der Stromverbrauch. Eco- bzw. Energiespar-Programme kommen mit nur halb so viel Wasser wie Standardprogramme aus und heizen das Wasser weniger hoch auf – dafür haben sie eine längere Laufzeit.
- Waschen Sie – je nach Verschmutzung – mit möglichst niedriger Temperatur. Für normal verschmutzte Buntwäsche genügen 30 Grad, für Weißwäsche 40 Grad. Das 40-Grad-Programm spart im Vergleich zum 60-Grad-Programm rund 45 Prozent Energie.



- Die modernen Waschmittel entfalten ihre Wirkung auch bei niedrigen Temperaturen.
- Für die Maschinenpflege genügt einmal im Monat eine heiße 60-Grad-Wäsche, beispielsweise mit Handtüchern.

## Duschen, Baden und Zähneputzen

**Gut zu wissen:** Im Durchschnitt duschen Österreicher:innen knapp fünf Minuten. Dabei benötigen sie, mit Unterbrechungen zum Einseifen und Shampooieren, 36 Liter Warmwasser.

- Je kürzer die Duschzeit, desto weniger Warmwasser- und Energieverbrauch.
- Mit niedrigerer Temperatur Duschen tut nicht nur der Umwelt, sondern auch unserer Haut gut, wie Hautärztinnen und Hautärzte empfehlen.

- Duschen statt Baden spart gleich mal gute 50 Prozent Energie ein. Im Durchschnitt verbraucht Duschen 36 Liter und eine volle Badewanne 76 Liter Warmwasser, in manchen Fällen sogar 150 Liter und mehr.
- Bauen Sie einen Durchflussbegrenzer ein oder verwenden Sie einen Sparduschkopf. So reduzieren Sie die maximale Durchflussmenge des Wassers und den Wasserverbrauch herkömmlicher Brausen, sofern dann nicht länger geduscht wird.
- Kaltes Wasser reicht beim Händewaschen, Zähneputzen etc. aus: Seife wirkt auch mit kaltem Wasser. Bis warmes Wasser zum Händewaschen durch die Leitung kommt, sind meist die Hände bereits gewaschen. Das warme Wasser kühlt ungenutzt in der Leitung aus.
- Warmwasser nur dann aktivieren, wenn Sie es wirklich brauchen! Drehen Sie nur die Kaltwasserseite des Zweihand-Mischers auf, bzw. bewegen den Einhand-Mischhebel zur Gänze in eine Richtung, um nur den Kaltwasserfluss zu aktivieren. Lassen Sie den Mischhebel am besten auf Kalt gestellt. Ansonsten wird bei jedem kurzen Aufdrehen unnötig Warmwasser beigemischt, und das verschwendet Energie.

### Top-Tipps

- Verkürzen Sie die Duschkauer um eine Minute und sparen Sie bis zu 20 Prozent Energie ein.
- Ein Sparduschkopf reduziert den Wasserverbrauch um bis zu 10 Liter pro Minute und den Energieverbrauch um mindestens 40 Prozent.

## Verbrauch einer Kilowattstunde im Badezimmer

Mit einer Kilowattstunde (kWh) können Sie im Badezimmer beispielsweise zwei Mal bei 40 Grad Wäsche waschen, vier Minuten duschen oder 15 Hemden bügeln.

**Verbrauch einer Kilowattstunde (kWh)**

	x 2 bei 40 °C	2 Mal mit 40 Grad Wäsche waschen
_____ oder _____		
	4 min	4 Minuten duschen bzw. 30 Liter Warmwasserverbrauch
_____ oder _____		
	x 15	15 Hemden bügeln

Abbildung 4: Gestaltung: pulswerk GmbH, Quelle: AEA

# Energiesparen beim Heizen und Kühlen

Ein angenehmes Wohnraumklima ist eine feine Sache und trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Mit über 70 Prozent macht das Heizen allerdings den größten Anteil unseres Energieverbrauchs im Haushalt aus (ohne Mobilität), wodurch sich hier große Einsparpotenziale ergeben.

## Heizen

**Gut zu wissen:** Die empfohlene Temperatur liegt im Wohnzimmer bei 20 Grad, in der Küche bei 18 bis 20 Grad, im Bad bei 23 Grad und im Schlafzimmer bei 16 bis 18 Grad.

**Achtung:** In ungenutzten Räumen sollte es nicht kälter als etwa 16 Grad sein. Hier kann sich sonst Feuchtigkeit an den Wänden absetzen und zu Schimmelbildung führen. Das ist auch bei einer Nachtabsenkung der Innenraum-Temperaturen zu beachten, die bei eher schlecht gedämmten Gebäuden wirkungsvoll ist, weniger bei gut gedämmten.

- Den größten Einfluss auf Ihren Heizenergiebedarf haben Sie über eine Temperaturabsenkung Ihrer beheizten Räume.
- Schalten Sie die Heizung über den Sommer komplett aus. Viele außen-temperaturgesteuerte Heizungen schalten sich im Sommer ein, wenn es an einem Tag kurzfristig kälter ist.



Foto: iStockphoto.com/Pyrosky

- Entlüften Sie die Heizkörper: Gluckert der Heizkörper oder wird nicht mehr richtig warm und das bei voll aufgedrehtem Thermostat, hat sich im Heizkörper Luft gesammelt. Diese verhindert die richtige Zirkulation des Heizwassers und senkt die Wärmeabgabe des Heizkörpers. Dadurch steigen Heizkosten.
- Verwenden Sie programmierbare Thermostate: Oft laufen Heizungen den ganzen Tag, obwohl in manchen Fällen niemand zu Hause ist. Programmierbare Thermostate können so eingestellt werden, dass sich Ihre Heizung kurz vor Ihrem Nachhausekommen einschaltet: Sie finden ein kuschelig warmes Zuhause vor, ohne dass die Heizung den ganzen Tag laufen muss.
- Mehrmals täglich (mindestens drei Mal) bei weit geöffneten Fenstern stoß- oder querlüften anstatt zu kippen: Kurzes Lüften vermeidet das Abkühlen von Wänden und die Gefahr von Schimmelbildung. So sparen Sie gut fünf Prozent der Heizenergie ein.

- Halten Sie Türen zu kälteren Räumen geschlossen: So vermeiden Sie weitere Heizenergiekosten bzw. einen unnötigen Heizenergiebedarf und können z. B. in Einfamilienhäusern bis zu fünf Prozent der Heizenergie einsparen.
- Da Radiatoren die zugeführte Wärme nicht nur über Strahlungswärme, sondern auch über Luftzirkulation in den beheizten Raum hinein verteilen, ist es notwendig die Heizkörper frei zu halten: Verstellen Sie Heizkörper nicht mit Möbeln, hängen sie nicht mit schweren Vorhängen zu und trocknen keine Wäsche auf ihnen.
- Sorgen Sie für gut gedämmte Rohre und Armaturen (für Heizung und Warmwasser) im Heizraum. Kaum eine andere mit Kosten verbundene Maßnahme amortisiert sich schneller. Mit ein wenig Geschick kann diese Maßnahme selbst durchgeführt werden.
- Gerade in älteren Gebäuden kommt es zu hohen Wärmeverlusten durch undichte Fenster und Türen (zu unbeheizten Räumen des Hauses oder zum kalten Treppenhaus). Das lässt sich ganz einfach mit Dichtungsbändern vermeiden, ganz nach dem Motto: „Schluss mit luftig.“
- Sorgen Sie für die richtige Luftfeuchtigkeit im Raum: Bei gleichem Temperaturniveau wird trockene Luft kälter empfunden als feuchte. Die optimale Luftfeuchtigkeit im Raum liegt zwischen 30 und 55 Prozent. Zimmerpflanzen helfen, eine behagliche Luftfeuchtigkeit zu erreichen.
- Wenn einige Räume nicht gleichmäßig schnell oder ausreichend warm genug werden oder sogar überhitzen, und das bei maximaler Leistung der Heizkörper, kann das ein Hinweis auf einen fehlenden hydraulischen Abgleich der Heizungsanlage sein. Diesen kann ein Installateursbetrieb durchführen. Dauerhaft kann das gut 10 bis 15 Prozent an Energiekosten einsparen und macht sich schnell bezahlt.



Foto: iStockphoto.com/BORUT TRDINA

- Lassen Sie Ihre Heizungen alle 12 Monate von der Heizungsanlagenfirma warten. Das spart Energiekosten und hilft Fehlfunktionen frühzeitig zu erkennen. Bei der Wartung sollte auch die Heizkurve angepasst werden. Häufig ist diese zu steil eingestellt, es wird unnötig warm und dadurch Energie verschwendet.

### Top-Tipps

- Senken Sie die Innentemperatur über die ganze Heizperiode um zwei Grad (z. B. von 22 auf 20 Grad oder von Stufe 3,5 auf 3), dann sinkt Ihre jährliche Heizkostenrechnung um 12 Prozent.
- Undichte Fenster und Türen verursachen 10 bis 15 Prozent mehr Energieverbrauch. Verwenden Sie Dichtungsbänder.

## Kühlen

**Gut zu wissen:** Zum Lüften eignen sich die frühen Morgenstunden oder die späten Abendstunden am besten. Dann herrschen angenehme Außentemperaturen. Sobald es draußen wärmer als im Innenraum ist, sollten die Fenster geschlossen werden. Querlüften (gleichzeitiges Öffnen gegenüberliegender Fenster oder auch Türen) erzielt den größten Kühleffekt.

- Nutzen Sie Außenbeschattungssysteme (Jalousien, Markisen, Sonnensegel): Herkömmliche Fenster lassen 50 bis 70 Prozent der Wärmeenergie der Sonne ungehindert in Räume (was im Winter durchaus erwünscht ist). Innenjalousien oder Vorhänge haben hier nur eine begrenzte Wirkung gegen sommerliche Wohnraumüberhitzung.



Foto: iStockphoto.com/demaerre

- Pflanzen auf Balkonen, Terrassen und Gärten sind hilfreiche Schatten-spender, um direkte Sonneneinstrahlung in den Wohnraum zu vermindern. Die permanente Wasserverdunstung der Pflanzen führt dazu, dass es in deren Nähe kühler und angenehmer ist.
- Vermeiden Sie unnötige Wärmequellen: Nehmen Sie z. B. im Sommer Speisen zu sich, die ohne Backrohr oder längerer Kochzeit am Herd zubereitet werden können.
- Ventilatoren statt Klimageräte: Eine städtische Wohnung kann mit Hilfe von Ventilatoren, Außenjalousien, Pflanzenbeschattung und einer nächtlichen Fensterlüftung auch ohne Klimaanlage erträglich sein. Das spart gegenüber einer mit herkömmlicher, aber effizienter Split-Klimaanlage ausgestatteten Wohnung ganze 250 bis 400 Kilowattstunden Strom pro Jahr ein.
- Zeigen die getroffenen „passiven“ Kühl-Maßnahmen nicht mehr ausreichend Wirkung, ziehen Sie ein effizientes, am besten ein Split-Klimagerät (mit Innen- und Außengerät) in Betracht. Kühlen Sie Ihre Wohnräume nicht unter 25 Grad.

# Checkliste zum Energiesparen

Mit dieser Checkliste haben Sie nun die Möglichkeit alle von Ihnen bereits umgesetzten Maßnahmen abzuhaken.

- Gefrierfach bzw. Gefriergeräte nicht kälter als -18 Grad stellen, Kühlschranktemperatur höher drehen
- Gefriergerät und Kühlschrank regelmäßig abtauen
- Geschirr mit Eco- bzw. Energiesparprogramm und bei voller Beladung spülen
- Beim Kochen passenden Topf zur Herdplatte, nur so viel Wasser wie nötig, Deckel und Restwärme nutzen
- Beim Backrohr Umluftfunktion und Restwärme nutzen, geschlossen halten und nicht vorheizen
- Geräte vom Netz trennen, Steckerleisten verwenden
- Wäsche mit Eco- bzw. Energiesparprogramm und bei voller Beladung waschen
- Dushdauer verkürzen und Sparduschkopf verwenden
- Heizung um zwei Grad hinunterdrehen, Türen zu stärker beheizten Räumen geschlossen halten
- Im Winter Stoß- und Querlüften anstatt gekippter Fenster, Heizkörper frei halten
- Im Sommer Außenbeschattung anstatt einer Klimaanlage, zur richtigen Zeit lüften

# Über klimaaktiv

klima**aktiv** ist die Klimaschutzinitiative des Bundesministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK). Seit 2004 bietet sie in den Themenschwerpunkten „Bauen und Sanieren“, „Energiesparen“, „Erneuerbare Energie“ und „Mobilität“ ein umfassendes, ständig wachsendes Spektrum an Information, Beratung sowie Weiterbildung und setzt Standards, die international Vorbildcharakter haben.

klima**aktiv** zeigt, dass jede Tat zählt: Jede und jeder in Kommunen, Unternehmen, Vereinen und Haushalten kann einen aktiven Beitrag zur Erreichung der Klimaziele leisten. Damit trägt die Initiative zur Umsetzung des nationalen Energie- und Klimaplanes (NEKP) für Österreich bei. Näheres unter: [klimaaktiv.at](http://klimaaktiv.at)

[topprodukte.at](http://topprodukte.at), die neutrale und herstellerunabhängige Informationsplattform, informiert Konsument:innen und professionelle Beschaffer:innen über die besten energiesparenden, aktuell in Österreich erhältlichen Geräte und Produkte unter anderem in folgenden Kategorien: Beleuchtung, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Geschirrspüler, Kühlschränke, Gefriertruhen, Heizungen, Klimageräte, Autos, Fernseher, Bildschirme, Drucker, etc.

## Kontakt

Strategische Gesamtsteuerung klima**aktiv**

Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation  
und Technologie

Sektion Klima und Energie

Stabsstelle Dialog zu Energiewende und Klimaschutz

Stubenbastei 5, 1010 Wien

Programmmanagement klima**aktiv** topprodukte

Österreichische Energieagentur

Mag. Thomas Kautnek, DI<sup>in</sup> Michelle Veillard, MA

[office@topprodukte.at](mailto:office@topprodukte.at)

[topprodukte.at](http://topprodukte.at)



