

## Energie, Ressourcen sparen

### Umweltbewusst einkaufen fängt beim Sackerl an!

Vergessen Sie nicht, zum heutigen Einkauf einen Korb oder eine Stofftasche mitzunehmen! Sie helfen damit, die Menge an Abfall durch Plastik- und Papiersackerl zu reduzieren. Denn Plastiksackerl brauchen mehrere Hundert Jahre bis sie verrottet sind und beim Verbrennen werden giftige Stoffe frei. Auch Papiersackerl werden mit viel Energie hergestellt, die für andere Dinge viel sinnvoller eingesetzt werden könnte. Am einfachsten ist es, immer eine Stofftasche in der Handtasche mit dabei zu haben.



© flickr, dev null

### Lesen Sie gerne ein gutes Buch?

Was passiert eigentlich mit den Büchern, die Sie bereits ausgelesen haben? Unser Vorschlag: Geben Sie die Bücher, die Sie nicht mehr lesen werden, weiter an Freunde, an soziale Einrichtungen oder an einen Büchertauschmarkt. Je mehr Personen ein Buch nutzen, desto mehr Rohstoffe, Energie und Abfälle können eingespart werden. Damit helfen Sie den Holzverbrauch zu reduzieren und den Wald zu schonen.  
<http://www.sonnenseite.com/Tipps,Nachhaltiges+Lesen-+Mehrfachnutzung+spart+Geld+und+Ressourcen,35,a20364.html>



© Flickr\_Joe Shlabotnik

### Heute schon Wasser gespart?

Der durchschnittliche Wasserverbrauch liegt in Österreich bei rund 160 Litern pro Kopf und Tag. Als Vergleich: Eine Person in Indien braucht gerade einmal 25 l pro Person. Anstelle eines Vollbades mit bis zu 150 Liter Wasserverbrauch sollte man deshalb öfter duschen. Dafür wird nur etwa ein Viertel der Wassermenge benötigt.



Wassersprudel © flickr\_Gerd Zimny

### Wissen Sie, wie groß ihr „Ökologischer Fußabdruck“ ist?

Derzeit verbrauchen wir weltweit fast 50% mehr an Ressourcen als neu aufgebaut werden können. Wie viele „Planeten Erde“ bräuchten wir, wenn alle 7 Milliarden Menschen weltweit so leben würden wie Sie? Ihren ganz persönlichen „Ökologischen Fußabdruck“ können Sie auf der unten stehenden Seite errechnen. Gleichzeitig erhalten Sie auch Tipps, wie Sie Ihre Lebensweise ändern können, um umweltfreundlicher zu leben.  
<http://www.mein-fussabdruck.at/>



© Flickr\_barockschloss

### Energie sparen und gleichzeitig die Geldbörse schonen

Im Winter sind gut gelüftete Wohn- und Arbeitsräume und gleichzeitiges Energiesparen keine widersprüchlichen Themen. Wenn Sie einige Hinweise beachten, können Sie auch jetzt frische Luft genießen und trotzdem umweltfreundlich heizen. So ist wenige Minuten langes Stoßlüften eine gute Methode, die Räume schnell aufzufrischen, auch Querlüften bringt schnell frische Luft. Nach einigen Minuten lüften werden die Räume dann schnell wieder warm und es geht nur wenig Energie verloren. Keines Falls sollten Sie jedoch Fenster über mehrere Stunden gekippt lassen, denn so würde die warme Luft einfach aus dem Fenster ziehen.

<http://images.umweltberatung.at/htm/richtig-lueften-infobl-bauen.pdf>



Offenes Fenster © flickr\_this.is.seba

### Heute schon Wasser gespart?

Der durchschnittliche Wasserverbrauch liegt in Österreich bei rund 160 Litern pro Kopf und Tag. Als Vergleich: Eine Person in Indien braucht gerade einmal 25 l pro Person. Anstelle eines Vollbades mit bis zu 150 Liter Wasserverbrauch sollte man deshalb öfter duschen. Dafür wird nur etwa ein Viertel der Wassermenge benötigt.



Wassersprudel © flickr\_Gerd Zimny

### Mit offenen Augen durch die Wohnung...

Gehen Sie aufmerksam durch Ihre Wohnung und stellen sie sicher, dass alle Standby-Geräte im Haushalt auch wirklich ganz ausgeschaltet sind. Auch im Standby-Modus verbraucht ein Gerät immer noch Strom – obwohl es nicht benutzt wird. So können bei mehreren Geräten pro Jahr über hundert Euro an unnötigen Kosten anfallen. Achten Sie also darauf, Ihre Geräte sorgfältig auszuschalten. Denn Stromsparen reduziert die Notwendigkeit für den Bau neuer Kraftwerke!



© flickr\_bobcat rock

### Zu viel Holz in der Hütte?

Durchforsten Sie heute einmal kritisch Ihr Heim und Ihre Arbeitsstätte. Wie viel Papier wird regelmäßig entsorgt, dem Sie davor höchstens einen kurzen Blick gewidmet haben? Bestellen Sie unbenötigte Prospekte ab. Überlegen Sie vor jedem Computerausdruck und jeder Kopie, ob Sie das wirklich benötigen. Einseitig bedruckte Seiten können auf der Rückseite als Notizzettel dienen. Damit reduzieren Sie den Papierverbrauch und somit den Holzverbrauch und helfen der Natur sich zu erholen.

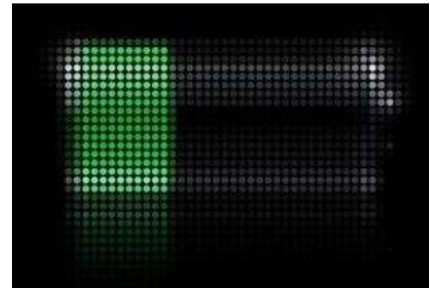


© flickr\_Valerie Everett

### Ohne Netz unter Strom

Gehen Sie heute einmal bewusst durch Ihre Wohnung und überlegen, in welchen Geräten Batterien sind. Ersetzen Sie diese durch wieder aufladbare Akkus. Damit reduzieren Sie die Menge des giftigen Sondermülls durch Batterien. Aber auch bei Akkus gilt es aufmerksam zu wählen: Cadmium ist ein giftiges Schwermetall und in großer Menge in Nickel-Cadmium-Akkus zu finden – vom Kauf solcher Akkus sollten Sie also absehen!

<http://www.energieleben.at/akkus-und-batterien-gehoren-nicht-in-den-hausmull/>



© flickr\_twicepix

### Für einen Abend zu Zweit

Baden Sie gemeinsam! Das macht Spaß, fördert die Liebe und spart auch noch Wasser.



© flickr\_EricaNicol

### Ständig unter Strom?

Laden Sie Ihr Mobiltelefon nicht über Nacht auf. Die meisten Handys benötigen zum Aufladen weniger als zwei Stunden. Jede weitere Stunde an der Steckdose ist Stromverschwendung. Am besten ist es also: Abends aufladen, dann weg vom Netz und über Nacht abschalten. So reduziert sich der Energieverbrauch am meisten.



© flickr\_Keit

### Drehen Sie beim Zähneputzen den Wasserhahn ab.

Damit sparen sie etwa fünf Liter Wasser pro Minute. Eine vierköpfige Familie kann dadurch bei drei Minuten langem, zweimal täglichem Zähneputzen sogar 120 Liter pro Tag sparen. Jährlich kommt man damit auf 300 Badewannenfüllungen.



© | naturschutzbund | Archiv

### Heißer Tipp!

Beim Kochen und Backen kann man viel Energie sparen: Töpfe sollten immer zugedeckt sein, wenn etwas gekocht wird. Denn sonst geht viel Wärme unnötig verloren. Die verwendeten Töpfe sollten einen Boden haben, der in etwa so groß ist wie die Herdplatte, das verbraucht weniger Energie. Beim Backen kann man fast immer auf das Vorheizen verzichten. Nur bei Keksen und wenigen anderen Gerichten ist es sinnvoll, den Ofen vorzuheizen.



© flickr\_butkaj.com

### Muss es immer gleich neu sein?

Immer wieder wird etwas kaputt, das lässt sich leider nicht vermeiden. Dabei wird es immer üblicher, Dinge gleich neu anzuschaffen. Selbst reparieren ist Vielen zu aufwändig und reparieren lassen kostet oft mehr, als etwas Neues. Nehmen Sie sich doch einmal selbst an der Nase und probieren Sie es mit dem Selbst-Reparieren. Sie werden sehen, dass es oft ganz leicht geht. Gleichzeitig reduzieren Sie die Müllmenge.



© flickr\_twicpix

### Umweltfit im Büro

Machen Sie heute im Büro einen Schritt in Richtung Umweltschutz. Fangen Sie damit an, ein noch vorhandenes Faxgerät umzustellen und nur noch über den Computer zu faxen. Drucker sollten standardmäßig auf doppelseitiges Drucken eingestellt werden. Unbedruckte Rückseiten kann man zumindest als Notizzettel noch einmal verwenden. Damit sparen Sie eine Menge Papier und helfen somit, den Wald zu erhalten.



© flickr\_Namics

### 10 Grad - fast 40 Prozent: Wäschewaschen mit Köpfchen

Waschen Sie Ihre Wäsche statt bei 40° C doch öfter mal bei 30°. Nach Angaben der Universität Bonn beträgt der Energieverbrauch einer 30°-Wäsche 0,37 kWh, einer 40°-Wäsche 0,6 kWh und einer 60°-Wäsche 1,11 kWh. Demnach kann man 38 Prozent der Energie einsparen, wenn man die Wäsche bei 30° statt 40° wäscht.



© flickr\_frank\_behrens

### Lassen Sie Ihr Geschirr spülen!

Die heutige Gute Tat ist eine Nachricht, über die sich wirklich jeder freuen kann. Moderne Geschirrspüler sind gegenüber der Handwäsche bei den Verbrauchswerten ökologisch im Vorteil. Wenn der Spüler optimal befüllt wird, ist die Maschinenwäsche im Vergleich zur Handwäsche Ressourcen schonender und damit ein aktiver Beitrag zum Natur- und Umweltschutz. Mehr dazu, was Geschirrspüler heute können (müssen) gibt's beim Fachhandel und auch hier:

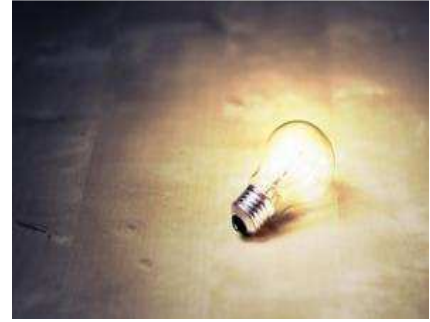
<http://www.geschirrspueler.eu/Energie-Umwelt.html>



© flickr\_Gregorius\_Mundus

### Der Letzte macht das Licht aus

Allein in Privathaushalten wird tagtäglich sehr viel Energie verbraucht – oft unnötig! Das kostet nicht nur Unmengen an Geld, sondern belastet Umwelt & Natur. Drehen Sie deshalb beim Verlassen eines Raumes das Licht ab! Viel einfacher kann man wohl nicht Strom sparen und damit helfen, den ständig steigenden Energieverbrauch zu bremsen. – Eine reine Frage der Routine, mit der Sie auch noch Geld sparen können. Mehr Tipps zum Energiesparen im Haushalt finden Sie hier. <http://www.helles-koepfchen.de/artikel/777.html>



Gluebirne © flickr\_Marius\_Brede

### Ein Tag ohne Plastik – geht das?

Wer die Dokumentation „Plastic Planet“ gesehen hat, wollte nachher wahrscheinlich nur ungern von den Gemüsesticks aus der Tupperdose abbeißen. Plastik begleitet uns überall in unserem Leben. Versuchen Sie trotzdem einmal bewusst auf das praktische, aber umweltschädliche Material zu verzichten. Eine Grazer Familie hat sich ein Monat lang der Herausforderung gestellt. Wie lebt man ohne Plastik? Lesen Sie hier weiter! <http://www.keinheimfuerplastik.at/about/>



© flickr\_twicepix

### Abspecken im Postkasten

Bestellen Sie heute nicht benötigte Werbekataloge ab! Pro Haushalt und Jahr können damit bis zu 100 kg Papierabfälle eingespart werden. Wir ÖsterreicherInnen verbrauchen pro Kopf 257 kg Papier im Jahr. Das ist fast doppelt so viel wie der EU-Durchschnitt. Ein großer Anteil davon sind unerwünschte Werbesendungen, die meist ungelesen im Abfall landen.



© Thomas Kamann

### Schief gewickelt?

Babys Windeln können die Mülltonne ganz schön verstopfen! Etwa eine Tonne(!) Wegwerfwindeln verbraucht jedes Kind, bis es sauber ist. Auch die Kosten von weit über € 1.000,- regen dazu an, diese Wickelmethode zu überdenken. Mehrwegwindeln reduzieren den Müllberg nicht nur drastisch, mit Anschaffungs- und Waschkosten von etwa € 650,- liegen Sie auch hier wesentlich besser. Zudem bieten viele Gemeinden Windelgutscheine. Fragen Sie nach!



© flickr\_simplyla

<http://www.greenpeace.org/austria/de/themen/umweltgifte/hintergrund-info/Babywindeln/>

### Neue Kleider müssen her!

Warum eigentlich? Auch wenn Sie die guten alten „nicht mehr sehen können“, müssen deshalb noch lange keine neuen her. Nehmen Sie mit Phantasie einige kleine Änderungen vor und gleich sieht das alte Kleid aus wie neu. Ein neuer Gürtel, andere Knöpfe oder gleich eine neue Farbe: Erlaubt ist, was gefällt! Und wenn es gar nicht mehr gefällt: Schneiden sie das Kleid in Streifen, die sie aneinandernähen und zu einem Fleckerlteppich verweben. Wenn der Müllberg kleiner bleibt, dann tut das auch der Natur gut.

<http://onblog.at/tag/alte-kleidung-aufpeppen>



© flickr\_Thing Three

### Schreib´s auf!

Wer hätte gedacht, dass auch beim Schreiben an die Umwelt gedacht werden kann? Unlackierte Blei- und Farbstifte enthalten keine Problemstoffe, Füllfedern mit Aufziehfunktion verursachen keinen unnötigen Abfall und auch Kugelschreiber kann man mit neuen Minen bestücken und muss nicht gleich den ganzen Stift wegwerfen.



© flickr\_birgerking

### Heute schon beim Heizen gespart?

Ein nicht entlüfteter Heizkörper kann bis zu 10% mehr Heizkosten bedeuten. Heizkörper, die durch Vorhänge oder Möbel verstellt werden, brauchen um 40% mehr Energie. Also: Freiheit für die Heizkörper!



© flickr\_stefano meneghetti

### Wertstoff Handy

Computer, Handys, Bildschirme, Leuchstofflampen und ähnliche Geräte benötigen zum Betrieb verschiedene Metalle, die zu den „Seltene Erden“ gezählt werden. Sie kommen weltweit nur in sehr geringen Mengen vor und steigen mit zunehmendem Bedarf der Elektronikindustrie stark im Wert. Gleichzeitig werden die wenigen Vorkommen radikal ausgebeutet, die Abbaugelände müssen mit dem meist giftigen Schlamm, der beim Abbau zurückbleibt, leben. Sie können mithelfen, diese Entwicklung zu beeinflussen, indem Sie diese Geräte so lange als möglich verwenden und danach sorgfältig entsorgen.

[http://www.oekonews.at/index.php?mdoc\\_id=1066280](http://www.oekonews.at/index.php?mdoc_id=1066280)



Elektrogeräte © flickr\_Risager