



Dachverband für
Natur- und Umweltschutz
CIPRA Südtirol



Aktion Verzicht/Tipps

Auf Energieverbrauch „verzichten“ - Geld sparen

Auf unnütz verbrauchte Energie zu verzichten fällt nicht schwer, schont die Brieftasche sowie Natur und Umwelt, denn die wertvollste und umweltschonendste Energie ist jene, die gar nicht verbraucht wird. Dazu helfen uns folgende Tipps, die auch über die Fastenzeit hinaus sinnvoll sind:

- Bei der Neuanschaffung von elektrischen Geräten immer die Energieeffizienz überprüfen.
- Tauen Sie Ihren Kühlschrank und Ihre Gefriergeräte regelmäßig ab.
- Nutzen Sie die Sparprogramme Ihrer Wasch- und Spülmaschine und gebrauchen Sie sie nur, wenn sie voll beladen sind.
- Verwenden Sie beim Erwärmen von Speisen im Topf immer einen Deckel. Erhitzen Sie Ihr Wasser im elektrischen Wasserkocher. Benutzen Sie möglichst die Bratpfanne oder den Schnellkochtopf anstatt des Backofens.
- Geräte im Stand-by-Modus verbrauchen ungenutzt Energie. Ziehen Sie Ladegeräte nach Gebrauch immer aus der Steckdose.
- Entlüften Sie vor jeder Heizperiode alle Radiatoren. Stellen Sie die Raumtemperatur je nach Wohnraum ein. Lüften Sie bei ausgeschalteter Heizung, indem sie die Fenster vollständig öffnen. Lüften anhand gekippter Fenster über längere Zeit sollten Sie grundsätzlich vermeiden.

Bozen, 19. März 2014

An die Presse

Der Dachverband für Natur- und Umweltschutz beteiligt sich zum ersten Mal an der *Aktion Verzicht* und möchte in der Fastenzeit wöchentlich anhand alltäglicher Beispiele aufzeigen, dass Verzicht locker ohne Einschränkung der Lebensqualität möglich ist. Wir möchten alltäglich gelebten Umweltschutz und "Verzicht" im Sinne bewusst getroffener Verhaltensweisen und Konsumententscheidungen positiv besetzen und auch über die Fastenzeit hinaus als bewusste Lebenseinstellung fördern.

Gerade die Fastenzeit bietet sich – ganz unabhängig von der konfessionellen Einstellung – an, um innezuhalten und Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen bewusst zu hinterfragen. Die war auch der Grund für den Dachverband für Natur- und Umweltschutz, an der heurigen *Aktion Verzicht* aktiv teilzunehmen. Anhand ganz alltäglicher Beispiele möchten wir in der Fastenzeit wöchentlich aufzeigen, wie positiv sich „Verzicht“ im Sinne von bewusst getroffenen Entscheidungen auf unsere Lebensqualität, aber auch auf unser unmittelbares Umfeld, unsere Umwelt auswirken kann.

Unser westlicher Lebensstandard ist mittlerweile ohne die ständige Verfügbarkeit von Energie nicht mehr denkbar. Dass Energie in unterschiedlichen Formen allgegenwärtig ist, wird uns meist erst bewusst, wenn sie aufgrund von technischen Pannen oder Naturereignissen plötzlich nicht mehr zur Verfügung steht. Dann werden ganz alltägliche Dinge im Haushalt wie Kochen und Waschen, aber auch Mobilität und Kommunikation sehr aufwändig oder gar unmöglich.

In Südtirol steigt der Energiekonsum schneller als die Bevölkerung zunimmt. Dies bedeutet, dass wir pro Kopf immer mehr Energie verbrauchen. Dabei können schon einige wenige bewusst geänderte Gewohnheiten im Alltag zu einem spürbaren „Verzicht“ auf Energie beitragen, der sich einerseits sehr positiv auf die Brieftasche eines jeden Einzelnen auswirkt, andererseits aber auch konkreten Umweltschutz bedeutet, denn auch die Produktion von erneuerbaren Energien kann für Natur und Umwelt immer wieder mit negative Auswirkungen haben.

- Steht die Neuanschaffung eines elektrischen Gerätes oder eines Beleuchtungskörpers an, vergleichen Sie verschiedene Angebote und achten Sie bewusst auf den Verbrauch. Gerade bei Geräten, die im Dauerbetrieb sind, wie etwa Kühlschränke oder Gefriertruhen, amortisiert sich auch ein höherer Anschaffungspreis relativ schnell über die eingesparte Energie.
- Tauen Sie Ihren Kühlschrank und Ihre Gefriergeräte regelmäßig ab. Stellen Sie Ihren Kühlschrank nicht neben Heizkörper, Herd oder Spülmaschine und achten Sie auf ausreichend Belüftung.
- Nutzen Sie die Sparprogramme Ihrer Wasch- und Spülmaschine und gebrauchen Sie sie nur, wenn sie voll beladen sind. Bei normal verschmutzter Wäsche können Sie auf die Vorwäsche verzichten und es reichen meist niedere Temperaturen, um saubere Wäsche zu erhalten. Wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihre Wäsche lufttrocknen zu lassen, sollten Sie auf den Wäschetrockner verzichten.
- Verwenden Sie beim Erwärmen von Speisen im Topf immer einen Deckel. Elektroherde halten die Temperatur, sodass Sie bereits vor Zubereitungsende die Herdplatten eine Stufe zurückschalten oder ganz ausschalten können. Verwenden Sie Töpfe mit ebener Topfunterseite und immer passend zur Größe der Herdplatte, da der Herd sonst unnötig Wärme verliert. Erhitzen Sie Ihr Wasser im elektrischen Wasserkocher. Der benötigt weniger Energie als das Erhitzen in einem Topf. Nutzen Sie beim Backen die Restwärme. Ist die erforderliche Temperatur erreicht, schalten Sie den Backofen einfach vorzeitig ab. Heizen Sie den Backofen nicht vor. Außerdem ist die Umluftfunktion effizienter als Unterhitze. Geben Sie möglichst der Bratpfanne oder dem Schnellkochtopf den Vorzug gegenüber dem Backofen. Beide sind effizienter.
- Geräte im Stand-by-Modus verbrauchen ungenutzt Energie. Schalten Sie sie deshalb ganz aus. Über ausschaltbare Steckerleisten können Sie bequem mehrere Geräte gleichzeitig ein- und ausschalten. Der Bildschirmschoner reduziert den Stromverbrauch nicht. Schalten Sie daher Ihren Monitor aus, wenn sie längere Zeit nicht am PC arbeiten, oder aktivieren Sie den Schlafmodus. Ziehen Sie Ladegeräte nach Gebrauch immer aus der Steckdose.
- Energie wird im Haushalt nicht nur in elektrischer Form, sondern auch beim Heizen verbraucht. Entlüften Sie daher vor jeder Heizperiode alle Radiatoren. Stellen Sie die Raumtemperatur je nach Wohnraum ein. Im Schlafzimmer sollten es nicht mehr als 18°C sein, dadurch wird auch ein tieferer Schlaf ermöglicht. In Aufenthaltsräumen sollte die Temperatur 20 bis 21°C betragen. Lüften Sie bei ausgeschalteter Heizung, indem sie die Fenster vollständig öffnen. Lüften anhand gekippter Fenster über längere Zeit sollten Sie grundsätzlich vermeiden.

Bereits mit diesen einfachen Maßnahmen kann ein durchschnittlicher Haushalt locker Energiekosten im dreistelligen Bereich sparen – pro Jahr! Auch im Bereich Energie zeigt sich, dass bewusster Verzicht positive Auswirkungen für jeden selbst, aber auch für Natur und Umwelt haben kann.