

IDEEN ZUM KLIMAFREUNDLICHEN JAHRESPROGRAMM



WAS WIR REGELMÄSSIG TUN KÖNNEN:

WÄRME



- Raumtemperatur auf tatsächlichen Bedarf reduzieren - Absenkung der Raumtemperatur um 1°C spart bereits 6% Heizenergie
 - > in der Regel reichen 20°C für Aufenthaltsräume, 21°C fürs Bad und 16°C fürs Schlafzimmer
- Überprüfen, ob alle Heizkörper ihre Wärme gleichmäßig abgeben können
 - > Möbel und Gardinen, die die Wärmeverteilung behindern, überhöhen den Energieverbrauch
- Stoßlüften statt Dauerkippstellung der Fenster - während dessen die Heizkörper abstellen
 - > vor allem zu hohe Luftfeuchte nach Baden und Kochen direkt nach draussen abführen
- Rollläden und / oder Gardinen nachts und bei längerer Abwesenheit schließen
- Nachtabenkung der Heizung immer genau an die Nutzungszeiten anpassen

STROM



- Alle Stand-By-Geräte konsequent über Steckerleisten abschalten
- Kühl- und Gefrierschrank rechtzeitig abtauen vermeidet unnötig erhöhten Energieverbrauch
 - > vor längerem Urlaub kann der Kühlschrank geleert und ganz abgeschaltet werden
- Temperaturen immer optimiert wählen:
 - > 7° Kühltemperatur statt 5° spart 10% Strom - Kühlthermometer hilft bei der Kontrolle
 - > 30°C- Wäsche schont Textilien und spart Strom (bis zu 66% gegenüber 60°-Wäsche/)
 - > Geschirrspülen bei 50° reicht aus - nur einmal monatlich 65° zur Pflege der Maschine
- Nur bereits abgekühlte Speisen kommen in den Kühlschrank
- Öfter mal auf den Wäschetrockner verzichten - luftgetrocknete Wäsche im Sommer
- Stets nur volle Geräte laufen lassen - ob Geschirrspüler, Waschmaschine oder Trockner
- Bei erforderlichem Ersatz von Leuchtmitteln Energiespar- oder LED-Leuchten wählen
 - > Leuchtstoffröhren mit elektrischem Vorschaltgerät (EVG) betreiben - ggf. Nachrüsten
- Computer- Energiespareinstellungen in der Systemsteuerung optimal nutzen
 - > auf stromfressende Bildschirmschonernamationen verzichten
- Elektrische Warmwasserbereiter regelmäßig entkalken

IDEEN ZUM KLIMAFREUNDLICHEN JAHRESPROGRAMM



ERNÄHRUNG



- 1- 2- 3 Fleisch-freie(n) Tag(e) pro Woche einplanen - wenn es Fleisch gibt, dann Geflügel vor Schwein vor Rind
- Mopros öfter mal durch pflanzliche Alternativen ersetzen, wo das sinnvoll möglich ist
> der Klimaeffekt steigt mit dem Fettgehalt
- Frische Kost vor Tiefkühlprodukten und vorverarbeiteten Lebensmitteln
- Obst und Gemüse aus Gewächshäusern und Flugtransporten meiden
- Jahreszeiten bewusst erleben - Freilandgemüse während der Saison in der eigenen Region genießen
- Energiesparend kochen - Herdplatte nicht größer als den Topf wählen und bei geschlossenem 'Topfdeckel garen, wo immer möglich
- Wochenspeiseplan entwerfen, der das Wegwerfen von Lebensmitteln vermeiden hilft

MOBILITÄT



- Strecken unter 5 km zu Fuß, mit Rad oder Bahn zurücklegen
- 1-2-3 mal pro Woche ohne Auto zur Arbeit kommen
- Wenn schon Autofahren, dann auf spritsparende Fahrweise achten
- Auf ausreichend hohen Reifendruck achten - regelmäßig prüfen
- Fahrten vermeiden bzw. sinnvoll planen, um Zeit, Sprit und Geld zu sparen
> welche Besorgungen lassen sich auf einem Weg miteinander verbinden?

KONSUM



- Angebot an Recycling-Produkten gezielt nutzen - z. B. Recy-Papier mit blauem Engel
> für Druckerpapier, Schulhefte, Toilettenpapier, Küchenrollen und Taschentücher
- Mehrwegverpackungen bevorzugen
- Leitungswasser selbst sprudeln statt Mineralwasser in Flaschen kaufen
- Einkaufstasche mitnehmen - auf Plastiktüten verzichten
- Auf Verpackungen verzichten, wo es Alternativen gibt - Produkte mit besonders viel Verpackung meiden
- Einweg- und sehr kurzlebige Produkte bewusst vermeiden (Partygeschirr etc.)
- Computer-Ausdrucke und Kopien nur dann, wenn sie wirklich erforderlich sind
- Langlebige, robuste Produkte bevorzugen - die machen sich auf Dauer bezahlt

IDEEN ZUM KLIMAFREUNDLICHEN JAHRESPROGRAMM



WAS WIR MAL AUSPROBIEREN KÖNNEN:

WÄRME



Überprüfen, ob alle Rollladenkästen bereits gedämmt sind

> innenseitige Dämmung der Kästen und Dichtlamellen am Rollladeneinlass verhindern

Wärmeverluste bei gleichzeitig verbessertem Schallschutz

Überprüfen, ob alle Heizleitungen in ungeheizten Räumen ausreichend gedämmt sind

> auch kleine Fehlstellen, ungedämmte Bögen, Anschlüssen und Armaturen verlieren Wärme

Überprüfen, ob die Heizkreispumpe bereits elektronisch geregelt ist - wenn nicht: Pumpe erneuern oder zumindest Drehzahl optimieren

Überprüfen, ob die Heizkurve der Heizung optimal eingestellt ist

Systemdruck im Heizkreis überprüfen - bei zu niedrigem Druck Heizwasser nachfüllen

Überprüfen, ob die Brauchwassertemperatur nicht zu hoch eingestellt ist

> 45° reichen im Normalbetrieb aus - nur zwischendurch über 60° aufheizen

Thermostatventile raumweise auf der höchsten erforderliche Stufe arretieren

> Stufe 3 entspricht ca. 20°C; im Schlafzimmer reicht Stufe 2 (eine Skalastufe entspricht ca. 4°C)

Heizkörper vor der Heizperiode entlüften

Reflexfolien anbringen an Rollladeninnenseite und / Oder Heizkörpernischen, wenn diese nicht gedämmt werden können

Fenster- und Aussentürdichtungen bei Zugerscheinungen einbauen oder erneuern

> Fensterscharniere nachjustieren, falls sie nicht mehr richtig schliessen

STROM



Überprüfen, welche Geräte besonders viel Strom verbrauchen

Überlegen, ob alle Elektrogeräte im Haushalt tatsächlich benötigt werden - z.B. statt Klimagerät besser Rolläden und Lüftung einsetzen

Neuanschaffungen - wo wirklich nötig - nur mit bester Energieeffizienzklasse (A+++)

> Geräte nicht zu groß dimensionieren (100 l mehr Kühlraum verbrauchen 30% mehr Strom)

> Kühlschrank ohne Sterne-Fach wählen, wenn es eine Kühltruhe gibt (spart 33% Strom)

Standort optimieren - Kühlschrank nicht direkt neben Herd o. a. Wärmequellen aufstellen

Wie würde sich mal ein Tag ganz ohne Strom anfühlen? - > einfach mal ausprobieren (interessant auch für Kinder)

Bei erforderlicher Erneuerung des Herdes prüfen, ob alternativ ein Gasherd eingesetzt werden kann

Prüfen, ob Spül- und Waschmaschine an die zentrale Warmwasserversorgung angeschlossen werden können



IDEEN ZUM KLIMAFREUNDLICHEN JAHRESPROGRAMM

ERNÄHRUNG



- Mal eine komplett regionale und saisonale Woche gestalten - Erkundung: was wächst bei uns und wann ist es reif?
- Ein klimafreundliches Festmenü ausprobieren - z. B. mal Grillen ohne Fleisch und leckere Alternativen ausprobieren
- Neue Methoden zum Haltbarmachen ausprobieren
 - > ein Stück Sommer in den Winter hinüberretten
 - > Obst und Gemüse vor dem Verderb verwerten
- Probe-Abo für Bio-Gemüsebox ausprobieren

MOBILITÄT



- Eine komplett autofreie Woche gestalten
 - > Sonderaktionen der Verkehrsbetriebe nutzen, z. B. zum Autofasten vor Ostern
- Teilnahme an einem Spritspar-Training fürs Autofahren
- Bei anstehendem Autoneukauf auf spritsparende Modelle achten
 - > Alternative Carsharing prüfen - Auto immer in passender Größe auf neuestem Stand
- Kurzreisen mit dem Flugzeug vermeiden - wenn schon fliegen, dann lange Reise genießen
- Mal eines der vielen Reiseziele ausprobieren, die entspannt mit der Bahn zu erreichen sind
- Wochenendausflüge mal mit Fahrrad, Bahn und zu Fuß planen - wie geht ein Wochenende ganz ohne Auto
- Mal den Wocheneinkauf mit dem Fahrrad ausprobieren
- Bei Langstrecken auch Alternativen ohne Auto ausprobieren
- Schulweg der Kinder ohne Auto ausprobieren
- Zwischendurch mal Treppen steigen statt mit dem Aufzug zu fahren

KONSUM



- Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenke mal aus Recycling-Materialien kreieren
- Nur anschaffen, was auch wirklich regelmäßig gebraucht wird - Teilen statt kaufen - selten genutzte Geräte gemeinsam anschaffen
- Textilien in Bio-Qualität bevorzugen - diese werden energiesparender hergestellt
 - > Rechiq - aus alt mach neu mit ein paar kreativen Accessoires
- Second-Hand-Angebote nutzen
- Tauschbörsen ausprobieren, bevor etwas weggeworfen wird - noch Brauchbares verschenken an caritative Organisationen