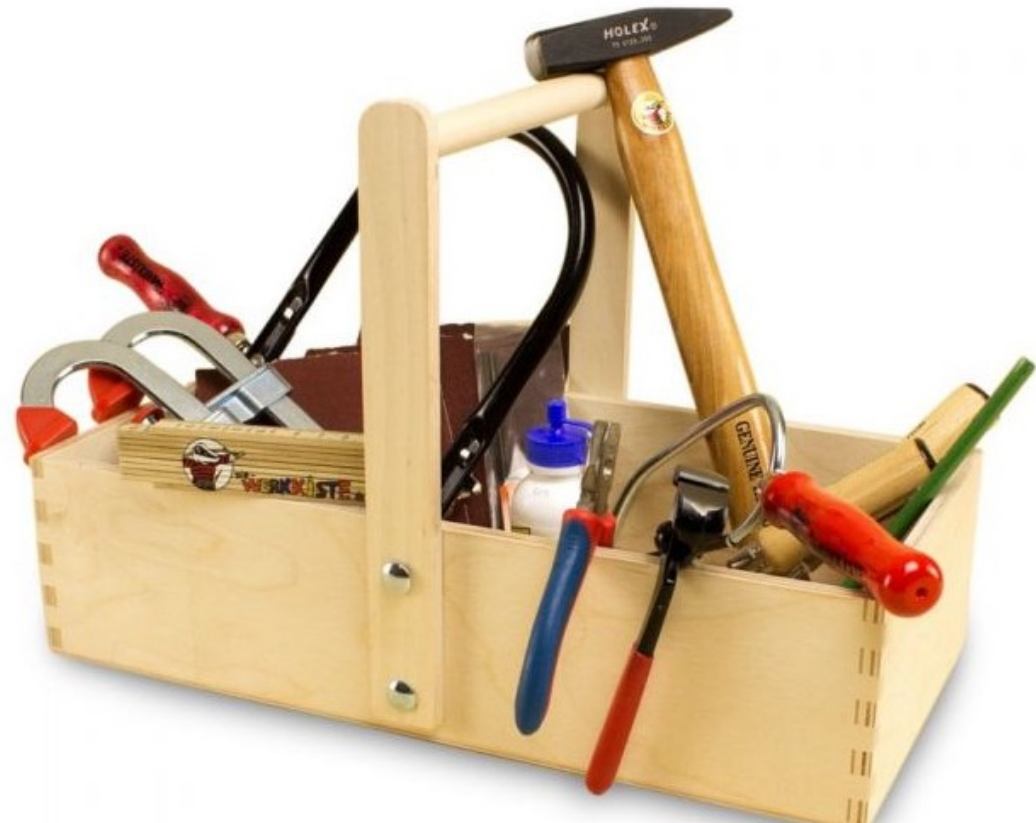


# Werkzeugkasten für deinen ökologischen Handabdruck

Anregungen, wie wir im täglichen Leben durch unser Handeln die Ökobilanz verbessern können. Suche Dir aus, was zu Dir passt und setze es möglichst konsequent um. Auch kleine Beiträge zum Klimaschutz sind wichtig.

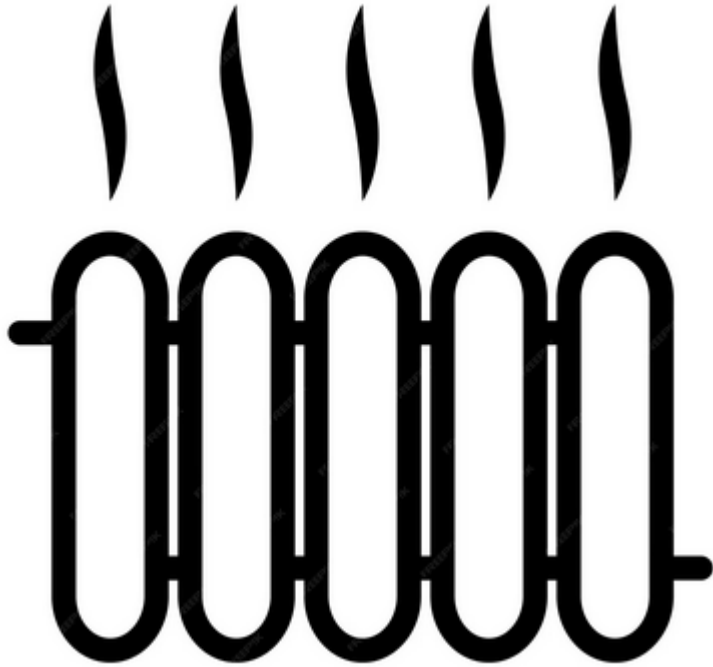


# Energiesparen beim Duschen und im Badezimmer



- Kurz Duschen statt Baden
- Warmwasser gezielt aufheizen
- Duschzeiten in der Familie bündeln
- Wasser beim Einseifen abstellen
- 1 x Einseifen reicht normalerweise
- Wassermenge mit Durchflussreduzierung vermindern
- Nicht verbrauchtes Warmwasser zum Spülen und Putzen nutzen (geht nur bei haushaltseigener Warmwasserbereitung)
- Bei zentraler Warmwasserversorgung: sich zusammen mit den anderen Verbrauchern auf notwendige Warmwasserzeiten einigen und diese vom Vermieter einstellen lassen (z.B. 05:00 bis 23:00)
- Beim Zähneputzen Wasser abdrehen
- Händewaschen, Zähneputzen mit kaltem Wasser
- Was möchtest Du ergänzen?

# Energiesparen beim Heizen



- Fenster schließen, wenn die Heizung läuft
- Stoßlüften (Fenster 5min komplett öffnen)
- Die Räume nur heizen, solange diese genutzt werden, Heiz- Thermostat-Programmierung nutzen
- Raumtemperatur mit Thermostat regeln
- Reduzierte Raumtemperatur mit warmen Socken, Jacke, Kuschedecke ausgleichen
- Heizung aus im Schlafzimmer
- Zimmertüren schließen, wenn geheizt wird
- Gardinen aufziehen, wenn die Sonne ins Zimmer scheint
- Sobald es dunkel wird, Rolladen herunter lassen
- Undichte Fenster und Türen abdichten
  
- Was kannst Du vorschlagen?

# Energiesparen in der Küche



- Kühlschrank und Gefrierfach kurz und selten öffnen
- Kühlschranktemperatur von 8°C reicht meist aus
- Gefrierfach regelmäßig enteisen (mind. 2x /Jahr)
- Keine heißen Speisen in den Kühlschrank, ins Gefrierfach stellen
- Gekühlte und gefrorene Speisen rechtzeitig vor dem Kochen entnehmen, damit diese Raumtemperatur annehmen
- Kochplatten ausschalten und Restwärme zum Fertigbaren nutzen
- Heißes Wasser mit dem Wasserkocher erzeugen
- Geschirrspüler nur starten, wenn er voll ist (Eco-Programm nutzen)
- Essen möglichst nicht vorkochen, um das Aufwärmen zu sparen
- Obst, Gemüse in Schüssel mit kaltem Wasser waschen
- Backofen nicht vorheizen, ggf. 2 Kuchen gleichzeitig backen, Restwärme zum Fertigbacken oder Wärmen von Speisen nutzen
- Manuelles Rühren, schnippeln, reiben... braucht keinen Strom; eine Küchenmaschine doch; die Reinigung der Küchenmaschine frisst oft die Zeitersparnis auf
- Was fällt Dir noch ein

# Energiesparen beim Wäschepflege



- Buntwäsche generell mit 30° statt 40° Programm waschen
- Statt Kochwäsche 60° Programm wählen bei normalen Bedingungen
- Waschmaschine nur voll gefüllt laufen lassen
- Trocknen im Freien oder im Trockenraum (Lüften!), keinen Wäschetrockner nutzen
- Müffelnde Oberbekleidung ggf. lüften statt waschen
- Spezielle Oberbekleidung für schweißtreibende und geruchsintensive Tätigkeiten (z.B. Kochen) nutzen
- Bügeln auf das Notwendigste beschränken
- Bunte Tischsets verzeihen kleine Flecken eher als einfarbige Tischtücher
  
- Andere Ideen?

# Energiesparen bei der Beleuchtung



- Licht immer aus, wenn es nicht genutzt wird
- LED-Leuchtmittel nutzen, Glühlampen, Leuchtstoffröhren... austauschen
- Wo möglich, punktuelle zweckmäßige Beleuchtung nutzen: nicht einen ganzen Raum erhellen, wenn eine Lese- oder Arbeitslampe reicht
- Außenbeleuchtung an Haustür mit Bewegungsmelder koppeln
- Dekorative Beleuchtung nur gezielt einsetzen und nur anstellen, wenn diese wahrgenommen wird
- Weihnachtsbeleuchtung im Umfang reduzieren, nur dort installieren, wo wir diese selbst erleben wollen und nur solange ich und meine Familie diese bewusst genießen
- Weihnachtsbeleuchtung zeitlich auf die Weihnachtszeit begrenzen
  
- Was fällt Dir noch ein?