

## Energiesparen und nachhaltiges Verhalten im Alltag

### 1. Energiesparen bei Strom (Elektrische Geräte)

- für was alles brauche ich elektrische Geräte, was geht von Hand genau so gut,
- benutze ich energieeffiziente Geräte (Energieeffizienzklasse: A),
- sind meine Geräte wirklich ausgeschaltet, wenn ich sie nicht brauche oder im "Stand-by-modus", der Strom verbraucht (ausschaltbare Steckdosenleisten nutzen),
- beim Neukauf immer Geräte wählen, die wirklich ausgeschaltet werden ohne Stand-by (möglichst keine Uhren darin) mit höchster Energie-Effizienz-Klasse (A)
- Energiesparlampen verwenden: 80% weniger Stromverbrauch, erhöhte Lebensdauer
- Geräte intelligent nutzen:
  - Kühlschranktemperatur 7° C statt 5°C (15% Einsparung),
  - Kühl- und Gefriergeräte: Lüftungsschächte freilassen, nicht neben Herd oder Heizung stellen, regelmäßig abtauen
  - Beim Kochen den Deckel drauflassen (ohne 4-mal soviel Energieverbrauch)
  - Auf passende, wirklich plane (glatte) Topfunterseiten achten
  - Waschen: Nur gut beladene Maschinen laufen lassen, möglichst niedrige Temperatur wählen oder „Sparprogramm“, möglichst ohne Vorwäsche waschen, möglichst viel Wäsche an der Luft trocknen lassen
  - Faxgeräte über Nacht und am Wochenende ausschalten
  - PC mit Energiesparmodus der sich selbst einschaltet, sonst nach 15 Min Lehlaut Bildschirm abschalten
  - Ausschaltbare Steckdosenleisten für PC und Peripheriegeräte wie Drucker etc. nutzen und ausschalten nach Gebrauch

### 2. Energiesparen bei Wärme

- Intelligent heizen – Raumtemperatur nach Bedarf : z.B. Schlafräume kühler, in der Küche heizen Herd, Kühlschrank und andere Geräte mit, ...
- 1°C weniger Raumtemperatur bringt 6% Heizkosteneinsparung
- Kurz aber kräftig lüften mit geschlossenen Thermostatventilen, nicht Fenster lange „aufgekippt“ stehenlassen
- Am besten spart guter Wärmeschutz -> Neubauten bis zum Passivhaus oder Null-Heiz-Energie-Haus gibt es bereits
  - Fenster und Türspalte abdichten
  - Isolierfolien hinter den Heizkörpern
  - Abends im Winter die Rolläden zeitig schließen
  - Wärmeschutzverglasung (bis zu 40% verringerter Wärmeverlust)

### 3. Einsatz regenerativer Energien wie z.B. Sonnenkollektoren zur Warmwasserbereitung oder Stromgewinnung – hierfür gibt es Förderung -, Bezug von Strom aus regenerativen Quellen (Ökostrom-Anbieter)

### 4. Energiesparen im Verkehr – weniger Wege mit dem Auto fahren

- So oft wie möglich umsteigen auf Bus, Bahn oder Fahrrad, zu Fuß gehen
- Car-sharing nutzen = Ein Auto mit vielen teilen (z.B. Stattauto, ...)
- Neuwagen mit möglichst niedrigen Kraftstoffverbrauch wählen
- Wo will ich wohnen ? Kein Neubau „auf der grünen Wiese“, Wohnort mit ortsnaher Infrastruktur (Einkaufen, Schule, Kindergarten, Arbeitsplatz, Freizeit) wählen

## 5. Abfallvermeidung

- Verpackungsarm einkaufen
- Reparaturfreundliche und langlebige Geräte kaufen oder leihen/leasen
- Auf Qualität von Textilien achten
- Gebrauchte Dinge in den second-hand-Kreislauf geben (Abholdienste Diakonie, AWO, etc., Flohmärkte, als „Die gute Tat“ über die Zeitung verschenken, ...)
- Kompostieren im eigenen Garten

## 6. Kauf von Produkten aus der Region

- **Waren aus der eigenen Region** sind nicht erst um den halben Erdball gereist, bevor sie zu uns kommen und haben den Vorteil, daß wir schnell selbst Anbau oder Produktion ansehen können. Regionale Angebote findet man im Supermarktregal zunehmend mehr, immer aber im Bioladen und bei den Direktvermarktern:
- **Direktvermarkter** aus der Region bieten neben den Hofläden, die man zum Einkaufen besuchen kann, auch oft einen **Lieferservice**, wo man z.B. wöchentlich oder 14-tägig eine Kiste mit Gemüse und nach Bedarf auch Brot, Milchprodukte, Fleisch etc. an die Tür geliefert bekommt. Die Anbieter kommen bisher meist aus dem ökologischen Anbau. Verzeichnisse solcher Anbieter kann man über z.B. die Internetseite des Kreises Stormarn [www.kreis-stormarn.de](http://www.kreis-stormarn.de) oder die Verbraucherzentrale Hamburg herausfinden.

## 7. Kauf von Produkten aus dem fairen Handel (z.B. „TransFair“- Label)

- Bei Waren aus dem „fairen Handel“ kommt der Erlös anstelle den Zwischenhändlern den Menschen vor Ort direkt zugute. Mittlerweile bieten auch die großen Handelsketten neben den Eine-Welt-Läden Produkte aus dem fairen Handel, deren Produktionsbedingungen kontrolliert werden. Bekannte Beispiele sind Kaffee und Schokolade. Mehr Informationen unter [www.transfair.org](http://www.transfair.org).

## 8. Mitmischen ist besser als meckern - Engagement für meine Heimat

- Wir selbst gestalten allein durch unser Beispiel unsere Zukunft mit. Deshalb lohnt sich Nachdenken über die folgenden Fragen in jedem Fall:
- Wie soll meine Heimat in Zukunft aussehen ?
- Was sind die Themen für das 21. Jahrhundert, was vermitteln wir der nächsten Generation ?
- Was wollen wir für die Zukunft erhalten und ausbauen, was hat sich nicht bewährt und sollte nicht weitergetragen werden ?
- Wo kann ich konkret mitwirken an meiner und unserer Zukunft ?

**Telefonisch erhalten Sie weitere Informationen beim  
Fachbereich Umwelt des Kreises Stormarn:**

**Frau Isa Reher 04531-160-637**