

## Energiesparen – Mit kleinen Maßnahmen Großes bewirken

### Einfache Tipps, um Energie, Ressourcen und Geld zu sparen

Energie sparen und nebenbei noch etwas für den Klimaschutz tun ja – aber wie kann das gelingen? Die wenigsten Menschen wissen, wie sie ihren Energieverbrauch effektiv senken und dadurch auch mit auf den ersten Blick kleine Maßnahmen große Wirkung erzielen können.

### Jeder Beitrag zählt

Die beste Energie ist die, die nicht verbraucht wird und somit gar nicht erzeugt werden muss. Auf dem Weg zum gemeinsamen Ziel von TIROL 2050 energieautonom und der damit angestrebten Unabhängigkeit von fossilen Energien zählt der Beitrag von jedem und jeder Einzelnen. Ein Bereich, in dem besonders viel Einsparpotenzial liegt, ist der Gebäudesektor. Durch die thermische Sanierung und mit den richtigen Maßnahmen können bis zu 75 Prozent des Energiebedarfs und so bares Geld gespart werden. Doch es muss nicht immer die Sanierung eines ganzen Hauses sein. Auch auf den ersten Blick klein erscheinende Maßnahmen können äußerst wirkungsvoll sein. Der Blick in die eigenen vier Wände lohnt sich.

**Grafik: typischer Energiebedarf einer Haushaltes 1 und 2**

### Versteckte Energiefresser

Denn auch in energiebewussten Haushalten lauern oft versteckte Stromfresser. Mit gezieltem Blick lassen sich diese leicht ausfindig machen. Durch den Umstieg auf LED, neue und den aktuellen Energiestandards entsprechende Elektrogeräte und das richtige Nutzungsverhalten können zusätzlich bis zu 25 Prozent des jährlichen Stromverbrauchs in einem Standardhaushalt mit vier Personen eingespart werden. Dass Elektroradiatoren, die zum Heizen verwendet werden, den Stromverbrauch in schwindelerregende Höhen treiben können, ist mittlerweile bekannt. Doch dass auch beim alltäglichen Wäschewaschen, Kochen und Duschen zusätzliche Energie gespart werden kann, ist nicht allen bewusst. Die Energieagentur Tirol hat sich zwei Haushalte daher genauer angesehen und die größten Einsparpotenziale ausfindig gemacht:

### Familie Albrecht

Die vierköpfige Familie wohnt in einem alten, **noch nicht sanierten 150 Quadratmeter großen Haus mit einer Ölheizung** und verwendet noch zehn alte Glühbirnen. Anna arbeitet 40 Stunden in der Woche, Michael halbtags, wenn die beiden Kinder Hanna und Johann in der Schule sind. Sie fahren einen zehn Jahre alten Kombi und besuchen viermal jährlich die Familie in Leipzig. Mit unseren Tipps spart sich Familie Albrecht **bis zu 1.627 Euro jährlich**.



Co-funded by  
the European Union



Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Nr. 101120878.

### Elmar und Katharina

Das Pärchen wohnt auf **55 Quadratmeter im mehrgeschossigen Altbau** (insgesamt zehn Parteien) und hat noch fünf alte Glühbirnen in der Wohnung. Das Haus wurde oberflächlich saniert und verfügt über eine zentrale Gasheizung. Elmar und Katharina arbeiten jeweils 40 Stunden in der Woche. Sie besitzen zwei Kleinwagen, mit denen sie jeden Morgen in die Arbeit fahren. Mit unseren Tipps sparen sich die beiden **bis zu 4.786 Euro jährlich**.

## Potenziale ausfindig machen

Hier die wichtigsten Tipps rund ums Energie sparen in den eigenen vier Wänden:

**Innenthermometer anbringen.** Ein Innenthermometer hilft dabei, ein besseres Gefühl für die Raumtemperatur zu entwickeln und das eigene Heizsystem besser kennenzulernen. In Tirol sind bereits viele Smart Meter im Einsatz, die eine detaillierte Beobachtung des Stromverbrauchs pro Haushalt ermöglichen. Ergänzend dazu kann ein Energietagebuch geführt werden – um den Verbrauch von Strom, Heizenergie und Warmwasser sichtbar zu machen. Schon dieser bewusste Umgang führt häufig ganz automatisch zu einer Reduktion des Energieverbrauchs um rund zehn Prozent.

**Raumtemperatur absenken.** Ein Grad Celsius weniger Raumtemperatur reduziert den Energieverbrauch um bis zu sechs Prozent. Familie Albrecht spart sich so 124 Euro im Jahr. Elmar und Katharina 22 Euro im Jahr. \*

**Vorlauftemperatur des Heizsystems absenken.** Das macht zwar das Heizen träger, spart jedoch Kosten und schont die Heizung. Es lohnt sich, die Heizung alle 24 Monate warten zu lassen, hier können die Vorlauftemperatur und Heizkurve angepasst und dazu gleich die Heizung erklärt werden. Familie Albrecht spart sich so 103 Euro im Jahr. Elmar und Katharina 18 Euro im Jahr. \*

**Thermostatventile verwenden.** Diese schalten bei gewünschter Temperatur die Heizung automatisch ab. Familie Albrecht spart sich so 62 Euro im Jahr. Elmar und Katharina 11 Euro im Jahr. \*

**Heizungs- und Warmwasserrohre sowie Armaturen im Heizraum dämmen.** Keine Maßnahme amortisiert sich schneller und kann darüber hinaus selbst durchgeführt werden – wenn dämmen, dann 3/3-Dämmung. Familie Albrecht spart sich so 207 Euro im Jahr. Elmar und Katharina 16 Euro im Jahr. \*

**Heizungspumpen pauschal um eine Stufe zurückdrehen oder auf eine Hocheffizienzpumpe umsteigen.** Familie Albrecht spart sich so 11 Euro im Jahr. Elmar und Katharina fünf Euro im Jahr. \*

**Heizen mit der Sonne – vor allem im Winter.** Fenster keinesfalls abschatten, sondern alle Energie, die die Sonne liefert, ins Gebäude lassen. Familie Albrecht spart sich so 47 Euro im Jahr. Elmar und Katharina 18 Euro im Jahr. \*

**Maximal fünf Minuten Stoß- oder Querlüften.** Permanentes Kipplüften eines Raumes im Winter führt zu 20 Prozent Heizenergieverlusten. Familie Albrecht spart sich so 34 Euro im Jahr. Elmar und Katharina 16 Euro im Jahr. \*



Co-funded by  
the European Union



Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Nr. 101120878.

**Warmwasserspeicher im Einfamilienhaus auf 55 °C stellen.** Die Warmwassertemperatur im Einfamilienhaus kann auf 55 °C eingestellt werden. In Mehrfamilienhäusern sollte die Speichertemperatur aus hygienischen Gründen nicht unter 60 °C liegen – jedoch auch nicht deutlich darüber. So lässt sich Energie sparen, ohne die Trinkwasserqualität zu gefährden. Familie Albrecht spart sich so 20 Euro im Jahr. Elmar und Katharina sieben Euro im Jahr. \*

**Wasserspar-Duschkopf oder -Dichtung nutzen.** Der ideale Wasserdurchfluss beträgt zwischen sechs bis acht Liter pro Minute. Oft haben alte Duschköpfe noch einen Durchfluss von zehn Litern pro Minute. Familie Albrecht mit vier Personen spart sich so 357 Euro im Jahr für Warmwasserbereitung, Wasser und Kanal. Elmar und Katharina 156 Euro im Jahr. \*

**Duschzeit verkürzen.** Täglich eine Minute kürzer duschen spart 30 Euro pro Person im Jahr. Nach dem Austausch der Duschköpfe verkürzen die Familien noch geringfügig ihre Duschzeit. Familie Albrecht mit vier Personen spart sich so 104 Euro im Jahr für Warmwasserbereitung, Wasser und Kanal. Elmar und Katharina 45 Euro im Jahr. \*

**Warmwasserzirkulationssystem im Einfamilienhaus mit einer Zeitschaltuhr betreiben.** Das spart Pumpstrom, aber auch Energie. Es muss aber aus Hygienegründen mindestens einmal pro Tag für 15 Minuten laufen. Familie Albrecht spart sich so 196 Euro im Jahr. \*

**ECO nutzen.** Mit Sparprogrammen bei Geschirrspüler, Waschmaschine und Trockner kann einiges an Energie und Wasser gespart werden. Familie Albrecht spart sich so 56 Euro im Jahr. Elmar und Katharina sparen sich so 44 Euro im Jahr. \*

**Auf LED umstellen.** Dort, wo noch nicht geschehen, besonders bei Lichtpunkten, die viele Stunden pro Tag in Betrieb sind. So können bis zu 17 Euro pro Lampe im Jahr gespart werden. \*

**Öffis nutzen und Fahrgemeinschaften bilden.** Elmar **verzichtet komplett auf seinen Kleinwagen und fährt mit dem VVT – Jahresticket** die 25 km zu seiner Arbeitsstelle. Damit erspart er sich abzüglich der Kosten für das Ticket **4.182 Euro pro Jahr.** \*

**Tempo raus beim Autofahren.** Bei 100 anstelle von 130 km/h kommt Familie Albrecht zwar 1 ½ Stunden später in Leipzig an, spart im Jahr bei vier Fahrten jedoch 85 Liter Benzin und somit fast 128 Euro. \*

**Regelmäßig Reifendruck überprüfen.** Regelmäßig speziell nach dem Reifenwechsel und vor langen Autofahrten den Reifendruck überprüfen und anpassen. Schon ein Fülldruck von etwa 0,4 bar unter dem Sollwert erhöht den Verschleiß und sorgt für einen Mehrverbrauch. Katharina kann aktuell nicht auf ihr Auto verzichten und erspart sich durch den korrekten Reifendruck am täglichen Arbeitsweg (60 km) gut 102 Liter Benzin und somit 155 Euro. \*

\*Kostensparnisse in Abhängigkeit der aktuellen Rohstoff- und Energiekosten. Stand: Energiepreismonitor November 2024.



Co-funded by  
the European Union



Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Nr. 101120878.

## QR-Code scannen und weitere Infos erhalten!

Grafik: QR Code



Das Vortragsvideo „Energie ist wertvoll“ zeigt in spannenden, kurzweiligen und zugleich leicht verständlichen Ausführungen, wie sich der Energieverbrauch optimieren lässt. Der Experte der Energieagentur Tirol, Ing. Michael Plattner berichtet, wie mit wenigen Handgriffen auch kurzfristig Geld eingespart werden kann.

Auch die vierseitige Broschüre „Energie ist wertvoll“ fasst das Thema handlich zusammen.

[www.energieagentur.tirol/wissen/energie-bibliothek/](http://www.energieagentur.tirol/wissen/energie-bibliothek/)

## Energiesparberatung und Gerätetausch für einkommensschwache Haushalte

Energiesparberatung und Unterstützung beim Senken der Energiekosten im einkommensschwachen Haushalt werden über die Energieagentur Tirol für die Caritas angeboten. Nach der Erstberatung werden gemeinsam mit Energiesparberater\*innen Elektrogeräte auf ihren Energieverbrauch überprüft und einfach umsetzbare Energiesparmaßnahmen gemeinsam besprochen.

Hotline: +43 512 7270 6411, Montag bis Freitag 8.00 – 12.00 Uhr

[beratungszentrum@caritas.tirol](mailto:beratungszentrum@caritas.tirol)

Bildunterschrift:

Mit einfachen Tricks Energie, Ressourcen und Geld sparen.

Fotorecht:

© Energieagentur Tirol / Hörmanseder

[Ergänzend zu diesem Gemeindezeitungsartikel:](#)

Dieser Artikel ist in Absätze gegliedert. Idealerweise werden alle Absätze in der Gemeindezeitung verwendet, jedoch kann der Artikel auch bei wenig Platzangebot gut verwendet werden. Einzelne Absätze können dazu weggelassen werden. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, einen individuellen, an die Gemeinde angepassten Absatz einzufügen. Unterstehend ist dafür ein Beispieltext formuliert. Die gelb markierten Wörter sind Platzhalter und sollen entsprechend abgeändert werden.

Beispieltext gemeindespezifischer Absatz

Es gibt in Ihrer Gemeinde eigene **Förderungen, Angebote oder Aktionen zum Energiesparen**? Dann fügen



Co-funded by  
the European Union



Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Nr. 101120878.

Sie diesen in den vorbereiteten Artikel ein. Bitte machen Sie bei diesem Absatz die Gemeinde als Urheber kenntlich.

## e5-Gemeinde Stans

Uns als e5-Gemeinde Stans ist wichtig, dass Energie effizient eingesetzt wird und Bewusstsein dafür entsteht, dass Energiesparen auch durch Verhaltensänderung funktioniert. Es ist uns ein großes Anliegen, euch dabei zu unterstützen. Wir wollen in unserem Wirkungsbereich alle zur Verfügung stehenden Ressourcen ausschöpfen, um unser gemeinsames Ziel **TIROL 2050 energieautonom** zu erreichen. Mit der **Beteiligung am EU-Projekt „Save Energy Together“** werden wir in den nächsten Monaten Aktionen und Veranstaltungen mit und für die Bevölkerung umsetzen.

Im Mittelpunkt steht das Thema „Energieeffizienz“: Wie kann Energie eingespart werden, um so auch Kosten zu senken? Dabei werden nicht nur die klassischen Themen wie Heizungstausch oder Sanierungen eine Rolle spielen. Energieeinsparungen können auch ohne hohe Investitionen durch Verhaltensänderungen realisiert werden. Die Gemeinde geht hier als Vorbild voran und möchte gleichzeitig die Bevölkerung informieren und mitnehmen. Geplant ist ein Infoabend zum Thema Heizungstausch und Energieeffizienz, ein Do-it-yourself Workshop mit Tipps zur Dämmung von Warmwasserleitungen, Workshops mit den Bildungseinrichtungen und vieles mehr. Alle weiteren Informationen sind online auf unserer Homepage [www.stans.tirol.gv.at](http://www.stans.tirol.gv.at) abrufbar.

Du hast als Privatperson mit deinem Haushalt, als Unternehmen oder Verein Interesse am Thema Energiesparen? Dann komme gerne auf das e5-Team zu. Wir freuen uns auf deine Rückmeldung.

(Absatz: Redaktion e5-Gemeinde Stans)

Rückfragen bei:

Energieagentur Tirol  
+43 512 5899 13  
[office@energieagentur.tirol](mailto:office@energieagentur.tirol)



Co-funded by  
the European Union



Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Nr. 101120878.