



Doppel
Plus

Vorteile nützen. Klima schützen.

Klimaschutz für die kleine Geldtasche

VORWORT – VORTEILE NÜTZEN, KLIMA SCHÜTZEN

Wir alle brauchen Energie und eine saubere und intakte Umwelt für ein gutes Leben. Neben neuen Technologien hat vor allem auch das Nutzerverhalten einen großen Einfluss auf den Energieverbrauch im und rund um den Haushalt.

Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie Energie und Ressourcen gezielt und effizient

einsetzen ohne auf Komfort verzichten zu müssen. Mithilfe dieser einfachen Tipps und Tricks steigern Sie nicht nur Ihre persönliche Lebensqualität, sondern leisten noch dazu einen wertvollen Beitrag für eine ökologisch nachhaltige Umwelt und somit eine bessere Zukunft für uns alle. Unterm Strich sparen Sie dadurch auch noch bares Geld.

In allen Energiefragen die diese Broschüre nicht beantwortet, helfen wir Ihnen gerne weiter.

www.doppelplus.tirol



ENERGIE IM HAUSHALT

HEIZEN UND
KÜHLEN

SEITE 08-13

RICHTIG
LÜFTEN

SEITE 14-17

WASCHEN UND
TROCKNEN

SEITE 18-21

WASSER

SEITE 22-27

KOCHEN

SEITE 28-31

BELEUCHTUNG

SEITE 32-35

STROM
SPAREN

SEITE 36-41

BEWUSST LEBEN

MOBILITÄT

SEITE 44-51

KONSUM

SEITE 56-61

URLAUB

SEITE 52-55

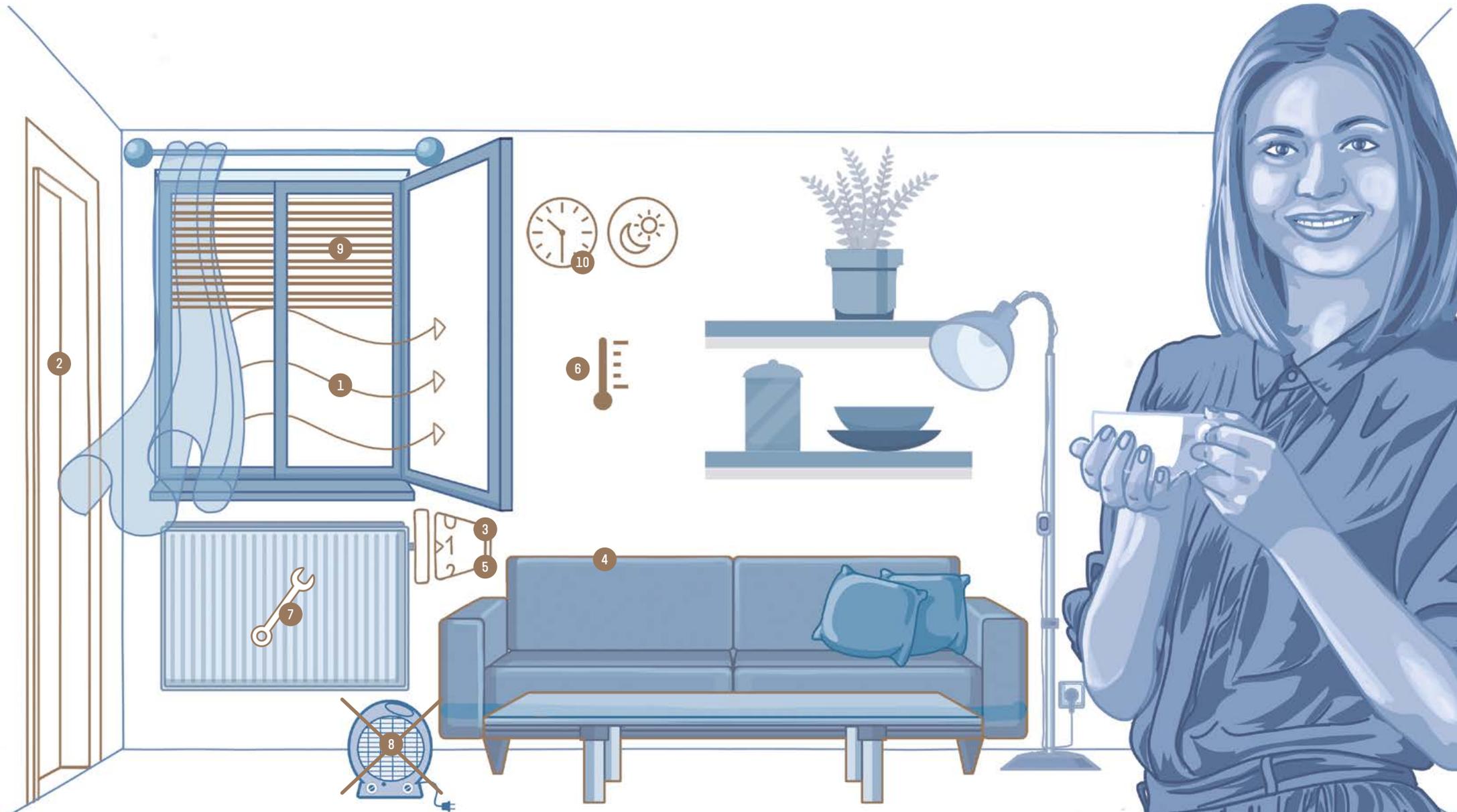
ABFALL

SEITE 62-65



ENERGIE IM HAUSHALT



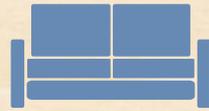


- | | |
|-----------------------------------|---|
| ① REGELMÄSSIG LÜFTEN | ⑥ INNENTHERMOMETER ANBRINGEN |
| ② ZIMMERTÜREN SCHLIESSEN | ⑦ HEIZSYSTEME VOM FACHMAN WARTEN LASSEN |
| ③ HEIZUNGSREGELUNG EINSTELLEN | ⑧ NICHT MIT STROM HEIZEN |
| ④ HEIZKÖRPERVERKLEIDUNG ENTFERNEN | ⑨ GLASFLÄCHEN VON AUSSEN BESCHATTEN |
| ⑤ HEIZKÖRPER ENTLÜFTEN | ⑩ LÜFTEN ZUR RICHTIGEN ZEIT |



DIE IDEALE RAUMTEMPERATUR

Ein Grad weniger Raumtemperatur in der Wohnung bringt 6% Energieeinsparung.



21–22°C
Wohnzimmer



17–18°C
Schlafzimmer



ca. 20°C
Kinderzimmer

SO HEIZEN SIE ENERGIESPAREND

1 REGELMÄSSIG LÜFTEN

Mehrmals täglich bei weit geöffneten Fenstern stoß- bzw. querlüften – so vermeidet man das Auskühlen der Wände, verbessert das Raumklima und beugt der Schimmelbildung vor. Die Lüftungsdauer hängt von

der jeweiligen Jahreszeit ab. Dabei gilt: Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer muss gelüftet werden (im Winter etwa 5 Minuten). Die Heizkörper sollten während des Lüftens abgedreht werden.

mind. **3x** täglich



gleich am Morgen nach dem Aufstehen



ein bis zweimal untertags

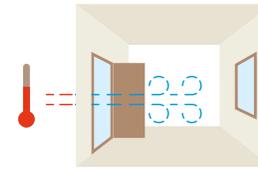


abends vor dem Zubettgehen

KIPPEN VERMEIDEN:

Wenn eine massive Außenwand durch Kippstellung der Fenster um 8 Grad abgekühlt wird, braucht es eine ganze Stunde, bis die Mauer wieder warm ist.

2 ZIMMERTÜREN SCHLIESSEN



Durch offene Zimmertüren strömt ständig warme Luft in kältere Räume. Das verbraucht unnötig viel Energie. Im Extremfall können offene Türen sogar zu Schimmel führen, da durch die Abkühlung der warmen Luft an kälteren Bauteilen Feuchte frei wird.

3 HEIZUNGSREGELUNG EINSTELLEN

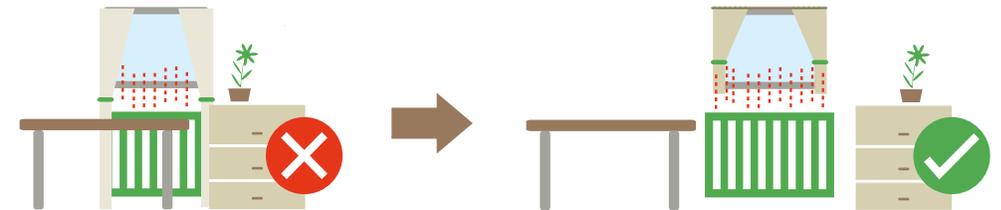
Stellen Sie Ihre Heizungsregelung richtig ein oder lassen Sie dies von einem Fachmann durchführen. Häufig passie-

ren Fehler bei der Zeitschaltfunktion, so dass nachts geheizt wird und am Tag die Wärme fehlt.

4 HEIZKÖRPERVERKLEIDUNG ENTFERNEN

Das Abdunkeln der Fenster in der Nacht durch Vorhänge oder Jalousien hilft, die Wärme in der Wohnung zu halten. Jedoch sollten sich keine langen Vorhänge, Möbel

oder Verkleidungen vor und auf den Heizkörpern befinden – gegebenenfalls entfernen.



5 HEIZKÖRPER ENTLÜFTEN

Entlüften Sie Ihre Heizkörper zu Beginn der Heizsaison und füllen Sie bei Bedarf Wasser nach. Luft im System verursacht nicht nur störende Geräusche, sondern

vermindert auch die Wärmeleistung. Einen ähnlichen Effekt haben übrigens auch dicke Teppiche auf Fußbodenheizungen.



6 INNENTHERMOMETER ANBRINGEN

Denken Sie daran, dass höhere Raumtemperaturen auch mehr Heizkosten bedeuten. Kontrollieren Sie Ihre Raumtemperaturen mit einem Innenthermometer.

7 FRAGEN SIE IHREN FACHMANN

Lassen Sie Ihr Heizsystem regelmäßig von einem Fachmann warten und einen hydraulischen Abgleich durchführen, der für die optimale Wärmeverteilung sorgt.

8 NICHT MIT STROM HEIZEN

Strom ist die teuerste Form der Energie. Vermeiden Sie elektrische Heizstrahler!



RICHTIG KÜHLEN

9 GLASFLÄCHEN VON AUSSEN BESCHATTEN

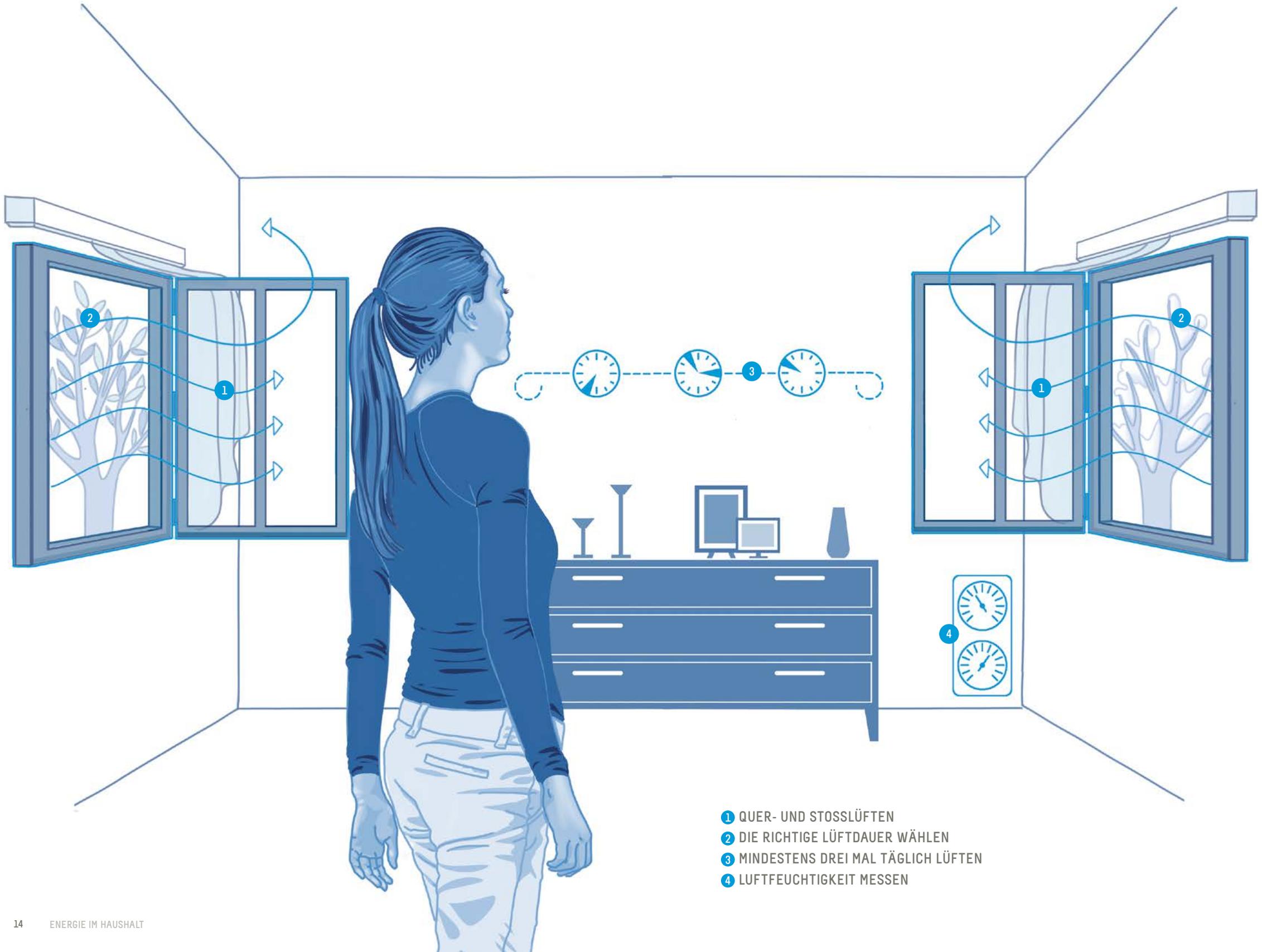
Die Hitze der Sonne soll im Sommer erst gar nicht ins Gebäude eindringen. Halten Sie deshalb Glasflächen während sonniger, heißer Tage geschlossen und beschatten Sie diese von außen.



10 LÜFTEN ZUR RICHTIGEN ZEIT

Lüften Sie in den heißen Sommermonaten erst in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden durch Öffnen mehrerer Fenster, damit es zu einer Querlüftung kommt.





- 1 QUER- UND STOSSLÜFTEN
- 2 DIE RICHTIGE LÜFTDAUER WÄHLEN
- 3 MINDESTENS DREI MAL TÄGLICH LÜFTEN
- 4 LUFTFEUCHTIGKEIT MESSEN

WOHER KOMMT DIE FEUCHTIGKEIT?

Jeder Mensch gibt etwa 1 bis 1,5 Liter Wasser pro Tag an seine Umgebung ab. Dazu kommt die Feuchtigkeit durch Kochen, Baden, Duschen, usw. Bei einem Haushalt mit vier Personen werden so 10 bis 12 Liter Wasser in die Raumluft eingebracht.

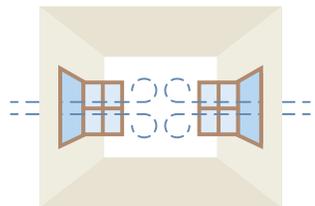


RAUM SCHAFFEN FÜR FRISCHE LUFT

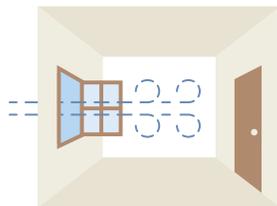
1 QUER- UND STOSSLÜFTEN

Kippen ist zu vermeiden – es erfolgt dabei kein effektiver Luftaustausch. Die teilweise stark abgekühlten Fenster-

laibungen begünstigen sogar die Schimmelbildung und erhöhen den Energieverlust.



Querlüften: 1 – 5 Min.
gegenüberliegende Fenster
gleichzeitig weit öffnen



Stoßlüften: 5 – 10 Min.
Fenster weit öffnen

2 DIE RICHTIGE LÜFTDAUER

Je kälter es draußen ist, desto kürzer sollten Sie lüften. So kühlen die Wände nicht aus und die Raumluft erreicht rasch wieder eine angenehme Temperatur.

3 MINDESTENS DREI MAL TÄGLICH LÜFTEN

Gelüftet werden sollte gleich am Morgen, ein bis zweimal untertags und abends vor dem Zubettgehen. Lüften Sie kurzzeitig

erhöhte Feuchtigkeit durch Kochen oder Duschen zusätzlich ab. Beschlagene Fensterscheiben sind ein Alarmzeichen.

4 LUFTFEUCHTIGKEIT MESSEN

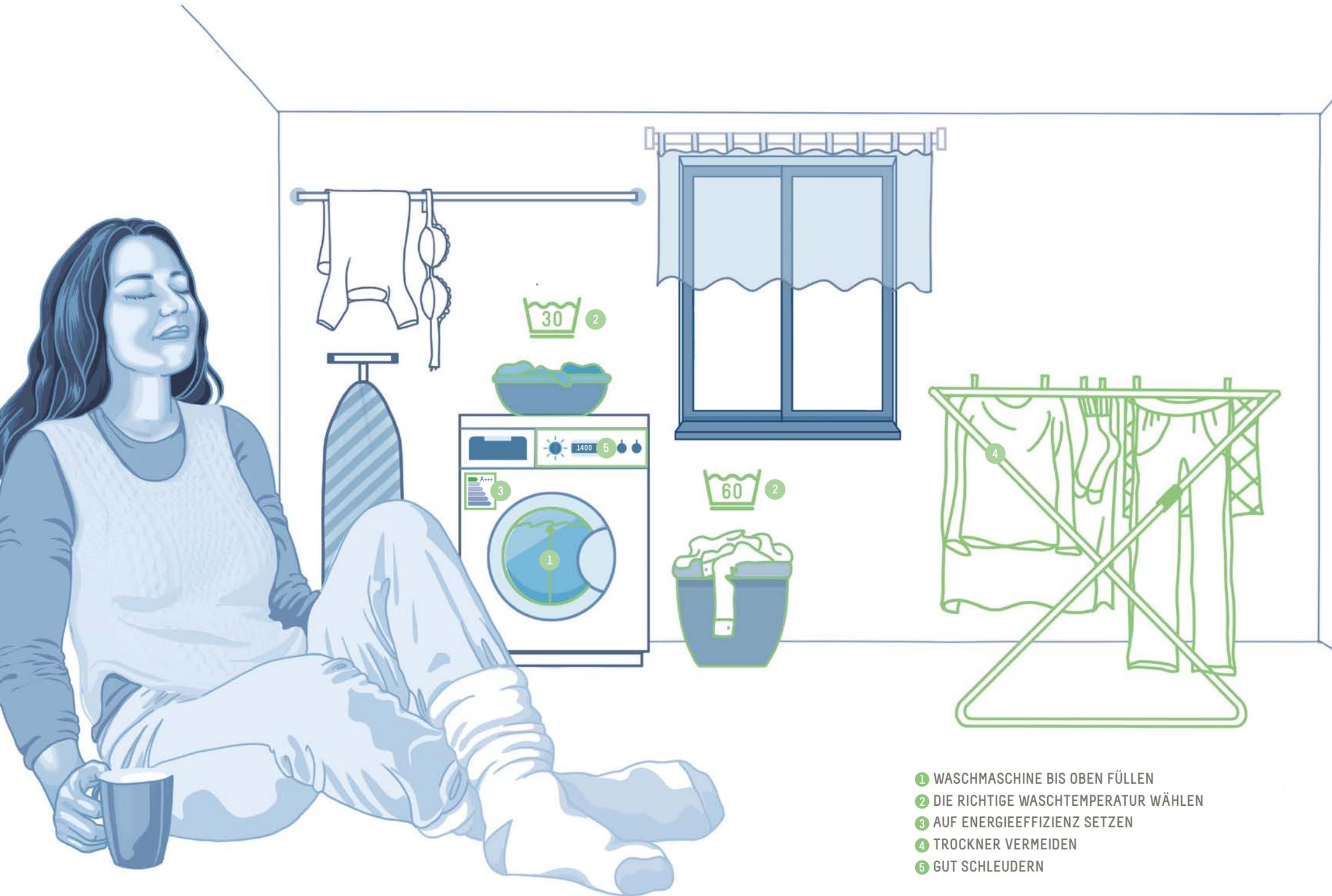
Schaffen Sie sich ein Hygrometer an: Es misst die aktuellen Feuchtwerte und Temperaturen im Raum. Die Luftfeuchtigkeit sollte idealerweise bei 45 Prozent liegen.



LUFTFEUCHTIGKEIT IN KELLERRÄUMEN

Im Sommer bleibt das Kellerfenster zu. Sonst trifft heiße, feuchte Außenluft auf kühle Kellerwände und kondensiert. In Folge droht Schimmelgefahr.





- 1 WASCHMASCHINE BIS OBEN FÜLLEN
- 2 DIE RICHTIGE WASCHTEMPERATUR WÄHLEN
- 3 AUF ENERGIEEFFIZIENZ SETZEN
- 4 TROCKNER VERMEIDEN
- 5 GUT SCHLEUDERN



SAUBERE WÄSCHE

1 WASHMASCHINE RICHTIG FÜLLEN

Nutzen Sie das volle Fassungsvermögen Ihrer Waschmaschine. Legen Sie die Wäsche locker ein und lassen Sie nach oben eine Handbreit Platz.



2 DIE RICHTIGE WASCHEMTEMPERATUR

Waschen Sie immer mit der tiefst möglichen Temperatur und mit möglichst wenig Waschmittel. **Statt Kochwäsche 60°C-Wäsche, 30°C für alles Andere.**

Einmal im Monat sollten Sie bei 60 Grad und mit einem bleichmittelhaltigen Vollwaschmittel-Pulver waschen. Das



verhindert zuverlässig, dass sich ein streng riechender Biofilm aus Mikroorganismen in der Waschmaschine bildet.

3 AUF ENERGIEEFFIZIENZ SETZEN

Achten Sie beim Kauf einer Waschmaschine auf das Energieeffizienzlabel und wählen Sie die Gerätegröße nach Ihren tatsächlichen Bedürfnissen.



TIPPS ZUM WÄSCHE TROCKNEN

4 WÄSCHETROCKNER VERMEIDEN

Wäschetrockner verursachen einen bis zu 3x so hohen Energieverbrauch wie das Wäschewaschen. Die Wäsche auf der Wäscheleine oder am Waschständer trocknet dank Sonne gratis.



5 GUT SCHLEUDERN

Wer trotzdem nicht auf den Trockner verzichten kann, sollte nur gut geschleuderte Wäsche in den Trockner geben. 1400 Schleudertouren pro Minuten sind

dafür ausreichend. Je besser die Wäsche geschleudert wird, desto kürzer ist die Trockenzeit.

TIPP

DAS RICHTIGE WASHMITTEL

Kompaktwaschmittel in Pulverform ist am ergiebigsten. Für übliche Verschmutzungen reicht zudem meist viel weniger Waschmittel, als vermutet würde. Dosierungsvorschläge beachten!



- 1 DUSCHEN STATT BADEN
- 2 WASSER SPAREN BEIM ZÄHNEPUTZEN
- 3 TROPFENDE WASSERHÄHNE REPARIEREN
- 4 WASSERSPARENDE ARMATUREN VERWENDEN
- 5 UNNÖTIGES AUFHEIZEN VON WASSER VERMEIDEN



SPARSAMER UMGANG MIT (WARM)WASSER IM HAUSHALT

1 DUSCHEN STATT BADEN

Duschen verbraucht viermal weniger Energie als Baden. Damit sparen Sie nicht nur die selbe Menge an Wasser, sondern auch Kanalgebühr.



2 WASSER SPAREN BEIM ZÄHNEPUTZEN

Drehen Sie das Wasser während des Zähneputzens oder Einseifens ab. Verwenden Sie zum Zähneputzen und Händewaschen kaltes Wasser, dadurch vermeiden Sie unnötiges Aufheizen und sparen Energie und Kosten.



3 TROPFENDE WASSERHÄHNE REPARIEREN

So sparen Sie bis zu 1.500 Liter Trinkwasser pro Jahr! Rinnende WC-Spülkästen verbrauchen täglich etwa 40 Liter

Wasser. Ein leichtes Tropfen des Wasserhahnes kann im Jahr Mehrkosten von über 20 Euro verursachen.



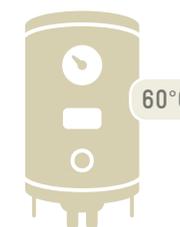
4 WASSERSPARENDE ARMATUREN

Setzen Sie wassersparende Armaturen (Duschkopf, Perlatoren) und/oder Durchflussmengenregler ein.



5 BOILER RICHTIG EINSTELLEN

Die ideale Temperatur des Warmwasserboilers beträgt 60°C. Alles darüber verursacht vermeidbare Kosten, alles darunter sollte aus gesundheitlichen Gründen vermieden werden.



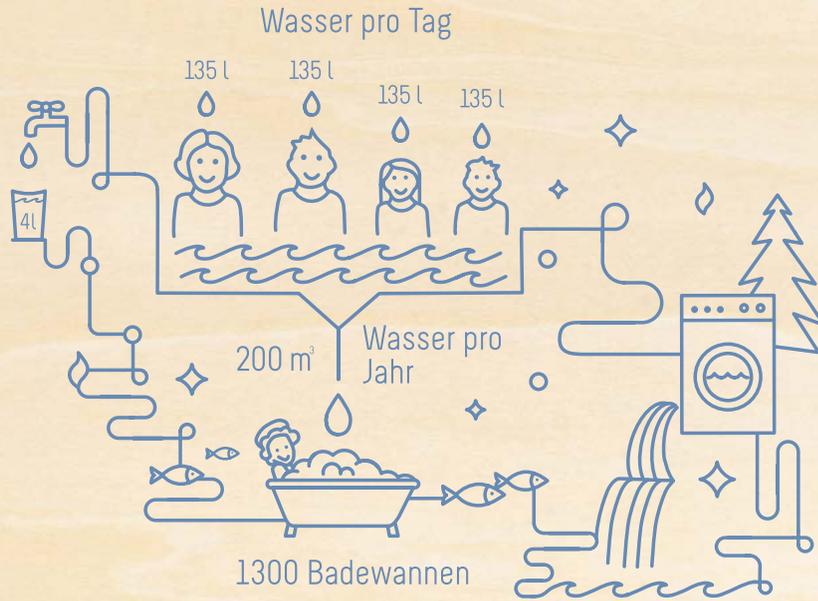
INFO

ENTSPANNEN & GELD SPAREN BEIM DUSCHEN

Je kürzer, desto besser:
ideale Duschkauer: 3– 6 Minuten

Je geringer die Temperatur, desto niedriger die Kosten:
Wohlfühltemperatur: Zwischen 36°C und 40°C

PRO-KOPF-WASSERVERBRAUCH IN ÖSTERREICH



Tirol ist reich an Wasser. Das ist allerdings kein Grund, es zu verschwenden.

Quelle: Studie WAVE 2012 BOKU SIG



© shutterstock.com - Maria Evagjeva

6 GESCHIRR SPÜLEN

Geschirr spülen von Hand braucht viel mehr Warmwasser und Energie als die Geschirrspülmaschine. Geschirrspüler immer voll füllen - das spart Strom und Wasser.



7 REGENWASSER NUTZEN

Nutzen Sie Regenwasser für Haus und Garten (z. B. Toilettenspülung, Wäsche waschen, Reinigungstätigkeiten, Gartenbewässerung).

Durch den gezielten Einsatz von Regenwasser können bis zu 70 Liter Trinkwasser pro Person und Tag eingespart werden.



- 1 TEMPERATUR DER KÜHLGERÄTE PRÜFEN
- 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN
- 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE BEACHTEN
- 4 SPEISEN RICHTIG AUFBEWAHREN
- 5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN
- 6 WASSERKOCHER VERWENDEN
- 7 MIT HEISSLUFT BACKEN
- 8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN

ENERGIESPARENDES ARBEITEN IN DER KÜCHE

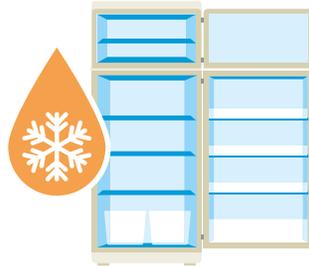
1 TEMPERATUREN DER KÜHLGERÄTE ÜBERPRÜFEN

Kontrollieren Sie die Temperaturen von Kühl- und Tiefkühlschränken. **Die optimale Temperatur in Kühlschrän-**

ken liegt zwischen $+5^{\circ}\text{C}$ und $+7^{\circ}\text{C}$, in Tiefkühlschränken bei -18°C . Je kälter, desto höher Ihre Stromkosten.

2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN

Starke Eisbildung ist ein Zeichen für defekte Türdichtungen. 1 cm Eis bedeutet 10% bis 15% mehr Stromverbrauch.



3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE

Stellen Sie die Kühlgeräte an einem möglichst kühlen Ort auf: in der Küche nicht neben dem Herd oder Backrohr,

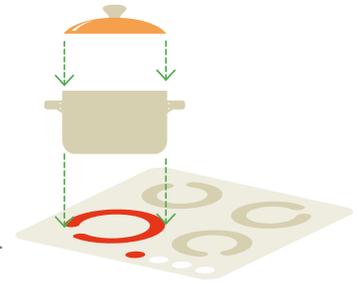
am besten an einer Außenwand. Tiefkühlgeräte sollten nach Möglichkeit in einem unbeheizten Raum stehen.

4 NUR KALTE SPEISEN KOMMEN IN DEN KÜHLSCHRANK

Lassen Sie warme Speisen auf Zimmertemperatur abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen.

5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN

Verwenden Sie beim Kochen am Herd immer passende Deckel für Ihre Töpfe und wählen Sie die Topfgröße entsprechend der Herdplatte aus. Nutzen Sie die Restwärme von Platten.



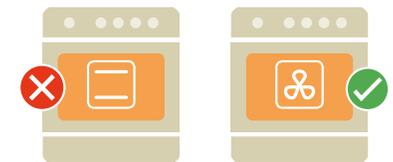
6 WASSERKOCHER VERWENDEN

Erhitzen Sie Wasser lieber im Wasserkocher als am Herd, das spart Zeit und Geld. Erhitzen Sie nicht mehr Wasser als gebraucht wird.



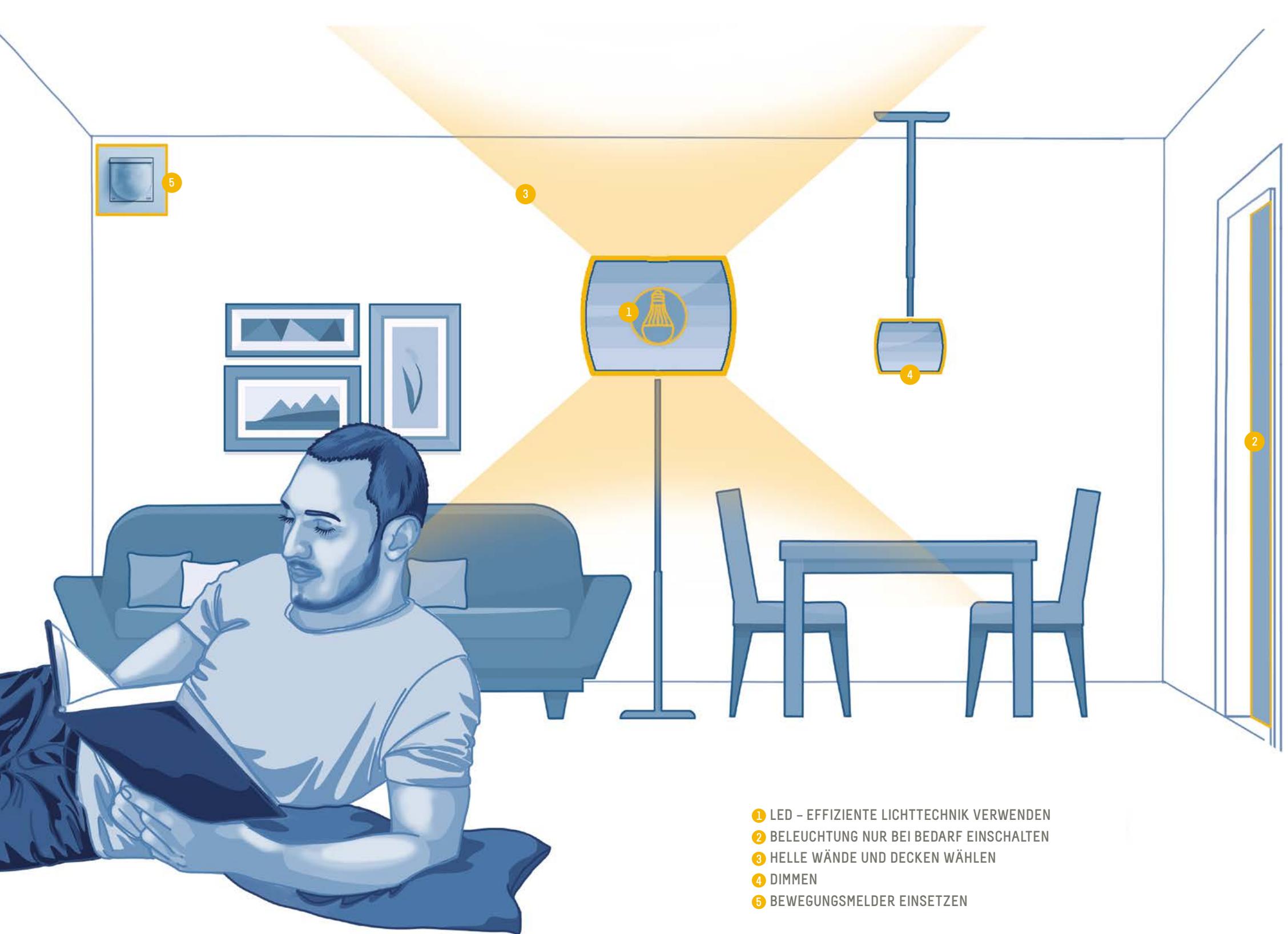
7 BACKEN MIT HEISSLUFT

Verwenden Sie beim Backen die Heißluftfunktion. Die Temperatur kann dabei im Vergleich zu Ober-/Unterhitze um 20°C niedriger gewählt werden und Sie können mehrere Bleche gleichzeitig einsetzen.



8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN

Heizen Sie das Backrohr nur vor, wenn dies unbedingt notwendig ist. Restwärme nutzen.



- ① LED - EFFIZIENTE LICHTTECHNIK VERWENDEN
- ② BELEUCHTUNG NUR BEI BEDARF EINSCHALTEN
- ③ HELLE WÄNDE UND DECKEN WÄHLEN
- ④ DIMMEN
- ⑤ BEWEGUNGSMELDER EINSETZEN

FÜR DEN RICHTIGEN DURCHBLICK ...

1 EFFIZIENTE LICHTTECHNIK – LED

LEDs nutzen Energie effizienter und erzeugen mehr Helligkeit pro Watt. Die energieeffizienten Leuchtmittel halten länger als die meisten anderen Lampen-

typen und sind zudem quecksilberfrei. Beim Kauf sollte man auf die Lumenanzahl achten, um angenehmes Licht zu erzeugen.

2 BELEUCHTUNG NUR BEI BEDARF

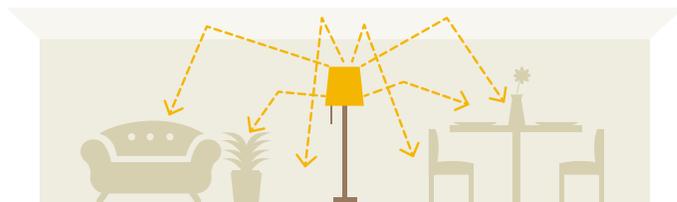
Schalten Sie das Licht nur da an, wo es zum Wohlfühlen beiträgt. Eine Beleuchtung im ganzen Haus ist oft nicht nötig. Vergessen Sie nicht, beim Verlassen eines Raumes das Licht auszuschalten.



3 HELLE WÄNDE UND DECKEN

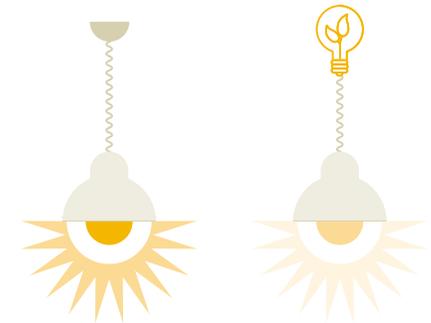
Helle Farben reflektieren das Licht einer Leuchte. Der gesamte Raum erhält dadurch eine hellere Ausleuchtung.

Oftmals kann man durch diesen Effekt eine Lampe mit geringerer Leistungsaufnahme wählen.



4 DIMMEN

Halogenlampen und viele LED-Lampen können Sie dimmen. Dies schafft neben einer angepassten Atmosphäre weiteres Einsparpotenzial.



5 BEWEGUNGSMELDER EINSETZEN

Setzen Sie Bewegungsmelder in Bereichen ein, die Sie selten und für kurze Zeit betreten. Der Bewegungsmelder

schaltet sich automatisch beim Betreten des definierten Bereichs ein und auch wieder aus!





- 1 NICHT MIT STROM HEIZEN
- 2 STANDBY-MODUS VERMEIDEN
- 3 EFFIZIENTER UMGANG MIT DEM PC
- 4 LADEGERÄTE AUSSTECKEN
- 5 AKKUS STATT BATTERIEN VERWENDEN
- 6 AUF STROMFRESSER VERZICHTEN

TIPPS ZUM STROMSPAREN

1 NICHT MIT STROM HEIZEN

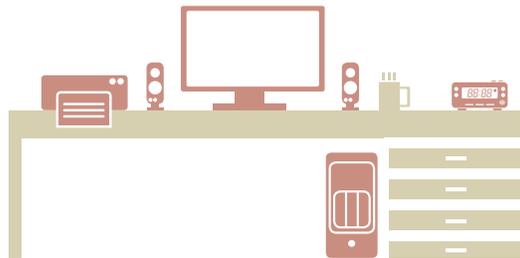
Mit Strom zu heizen ist die teuerste Variante der Wärmeerzeugung. Vermeiden Sie wenn möglich Infrarotheizung, Heizlüfter, Elektroradiator, Nachtspeicherofen

oder elektrische Fußbodenheizung. Die Betriebskosten sind so hoch, dass sich der niedrigste Anschaffungspreis meist nicht lohnt.

2 STANDBY-MODUS ERKENNEN UND VERMEIDEN

Viele Haushaltsgeräte benötigen auch im ausgeschalteten Zustand (Standby) Strom. Manche Geräte verbrauchen pro Jahr sogar mehr Energie im Standby-Modus als

für den Betrieb. In jedem Haushalt finden sich 10 bis 20 solcher Geräte, die man an Standby-Lampen oder eingebauten Digitaluhren erkennen kann.



INFO

STANDBY-STROMVERBRAUCH:

Wussten Sie, dass für die Erzeugung des österreichweiten Standby-Stromverbrauchs ein Kraftwerk mit einer Leistung von 150 Megawatt erforderlich ist?

Vgl.: Speicherkraftwerk Achensee = 79 MW



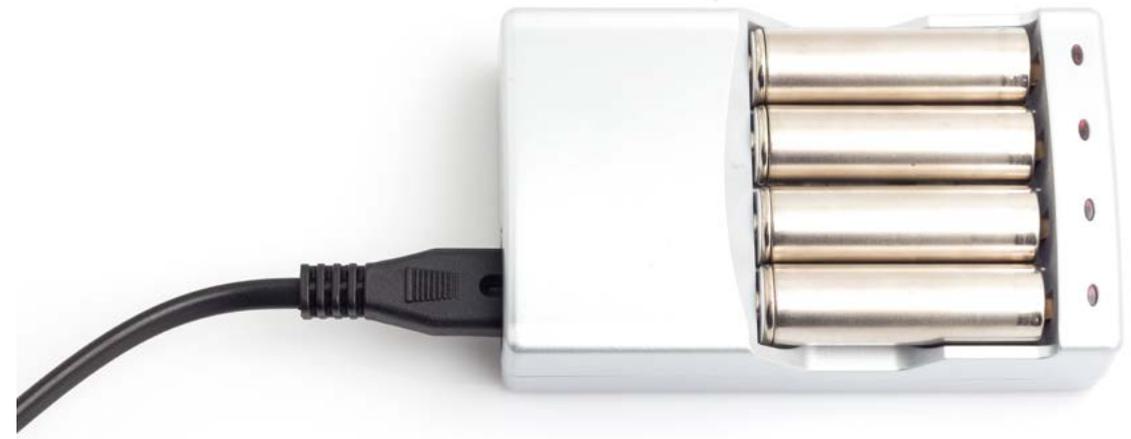
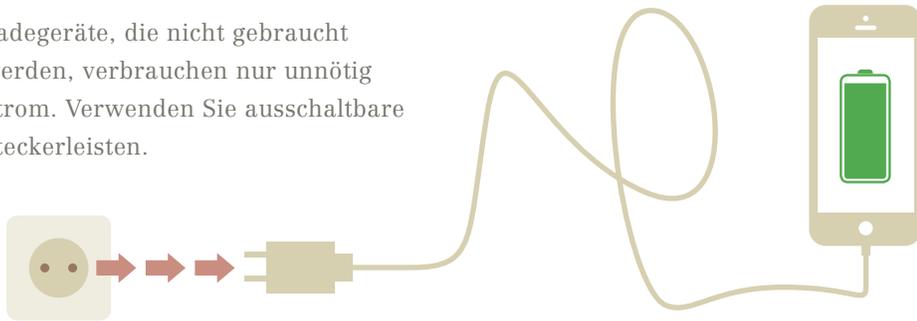
3 EFFIZIENTER UMGANG MIT DEM PC

Passen Sie die Bildschirmhelligkeit auf 50 – 70% an. Bildschirmschoner sind Stromfresser, daher sollten Sie diese nicht verwenden. Schalten Sie Drucker,

Scanner etc. nur bei Bedarf ein und trennen Sie Modem und Router nach Herunterfahren des PCs vom Stromnetz.

4 LADEGERÄTE AUSSTECKEN

Ladegeräte, die nicht gebraucht werden, verbrauchen nur unnötig Strom. Verwenden Sie ausschaltbare Steckerleisten.



5 AKKUS STATT BATTERIEN VERWENDEN

Verwenden Sie bei Geräten mit Batteriebetrieb immer Akkus. Ein guter Akku kann bis zu 500 Batterien einsparen.

Nach dem Aufladen sollte das Ladegerät immer vom Netz genommen werden.

6 AUF STROMFRESSER VERZICHTEN

Manche Geräte im Haushalt verbrauchen unnötig viel Strom. Versuchen Sie,

sooft es geht, auf diese zu verzichten, oder diese erst gar nicht anzuschaffen.

Verschiedene Geräte und deren Stromverbrauch pro Jahr:

> **Computer**

2 Stunden Internetsurfen pro Tag – **87 kWh** Jahresverbrauch

> **Aquarium**

50 Liter mit Zierfischen – **210 kWh** Jahresverbrauch

> **Kaffeemaschine**

Kaffeevollautomat im Standby – **60 kWh** Jahresverbrauch

> **Raumklimagerät**

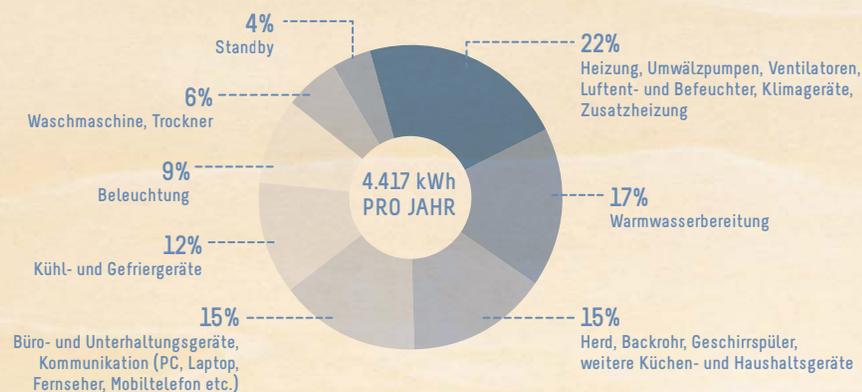
Bei 50 Hitzetagen und 6 Stunden pro Tag – **300 kWh** Jahresverbrauch

topprodukte.at ist ein Service von klimaaktiv, der Klimaschutzinitiative des Bundesministeriums für Land- und Forst-

wirtschaft, Umwelt- und Wasserwirtschaft und bietet hilfreiche Informationen zu energiesparenden Haushaltsgeräten.

DURCHSCHNITTLICHER STROMVERBRAUCH EINES ÖSTERREICHISCHEN HAUSHALTS PRO JAHR:

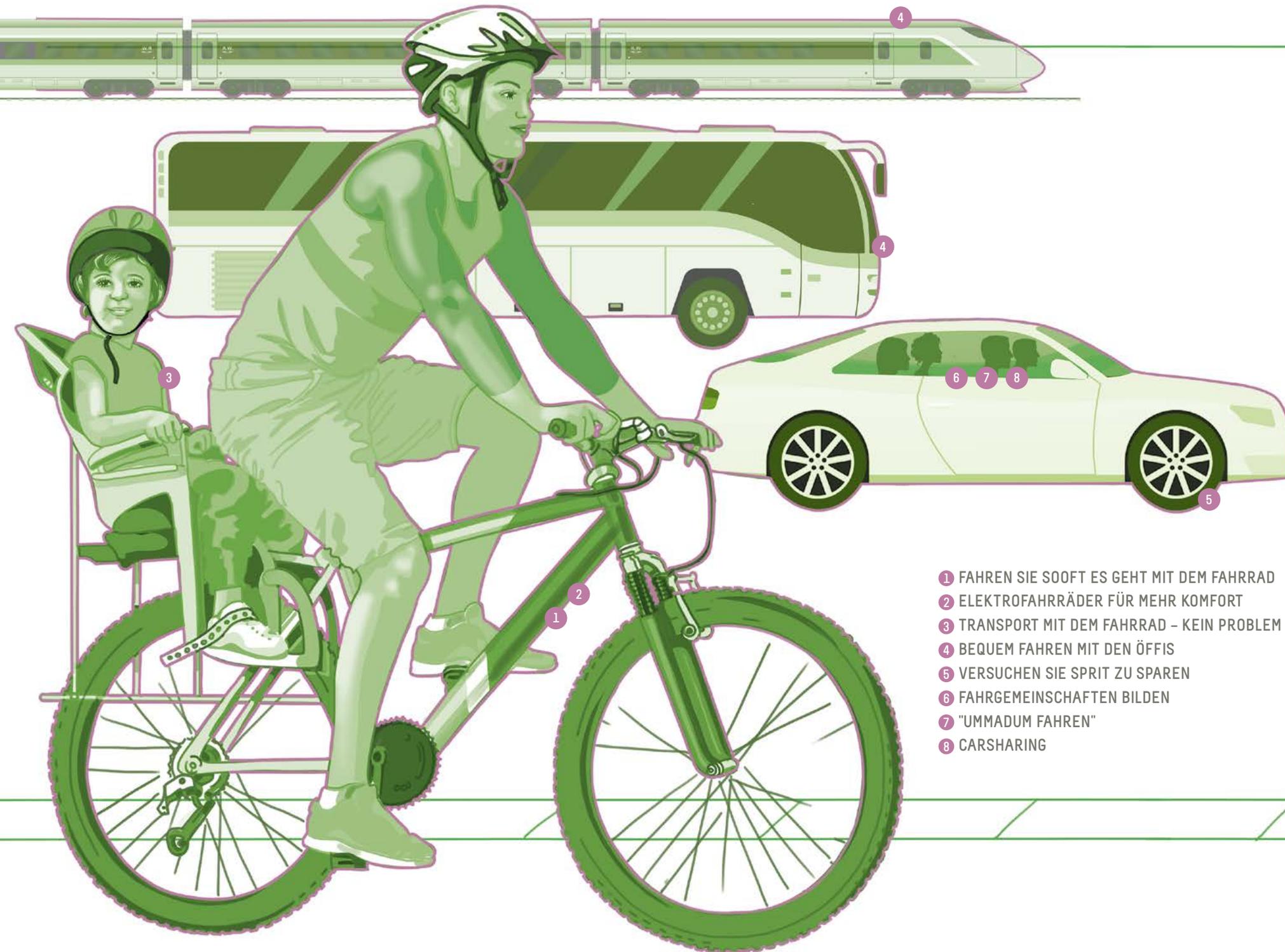
Der meiste Strom wird für Warmwasser und Heizung, hier vor allem für Heizungspumpen ausgegeben. Hier liegen auch die größten Einsparpotentiale.



Quelle: Statistik Austria 01/2012

BEWUSST LEBEN





- 1 FAHREN SIE SOOFT ES GEHT MIT DEM FAHRRAD
- 2 ELEKTROFAHRRÄDER FÜR MEHR KOMFORT
- 3 TRANSPORT MIT DEM FAHRRAD – KEIN PROBLEM
- 4 BEQUEM FAHREN MIT DEN ÖFFIS
- 5 VERSUCHEN SIE SPRIT ZU SPAREN
- 6 FAHRGEMEINSCHAFTEN BILDEN
- 7 "UMMADUM FAHREN"
- 8 CARSHARING

UMWELTFREUNDLICH UNTERWEGS

1 FAHREN SIE SOOFT ES GEHT MIT DEM FAHRRAD



Verzichten Sie für kurze Strecken bewusst auf das Auto. Die kostengünstigste und vor allem auch gesunde Alternative ist das Fahrrad. **Wer täglich je 10 km mit dem Rad fährt, anstatt das Auto zu benutzen, spart jährlich rund 350 kg CO₂-Emissionen ein.** Vielfach besteht

außerdem die Möglichkeit Fahrräder zu leihen. Informieren Sie sich dazu bei Ihrer Gemeinde. Und speziell zum Frühlingsbeginn gibt es in Tirol zahlreiche Radmärkte, bei denen man kostengünstig Fahrräder erwerben kann. **Infos unter: www.radlobby.at/tirol**

2 ELEKTROFAHRRÄDER FÜR MEHR KOMFORT

Elektroräder sind der neue Trend im Zweiradbereich. Sie vereinen die Vorzüge vom Fahrrad mit hohem Komfort. Besonders im unwegsamen Gelände ist diese Variante des Radfahrens zu empfehlen, da auch weniger trainierte Personen längere Distanzen und Steigungen zurücklegen können. Mit dem E-Bike kommt man zudem auch ohne Schwitzen überall hin!



3 TRANSPORT MIT DEM FAHRRAD – KEIN PROBLEM



Auch mit dem Fahrrad haben Sie die Möglichkeit, ihre Kinder, den Einkauf, schweres Gepäck, Büroutensilien, ... von A nach B zu bringen. Hierfür gibt es verschiedenste Anhänger, Körbe und Taschen, die für die unterschiedlichen

Anforderungen geeignet sind. In Kombination mit einem E-Fahrrad geht der Transport noch leichter. Lastenfahrräder eignen sich perfekt für den Transport großer Gegenstände.



4 BEQUEM FAHREN MIT DEN ÖFFIS

Neben der täglichen Fahrt zur Arbeit sind öffentliche Verkehrsmittel auch für Freizeit, Einkauf und Urlaub attraktiv. Auch wenn Sie unterwegs sind, können Sie Ihre Verbindungen mittels Apps leicht finden und sofort Ihre Tickets lösen.

Infos unter:
www.vvt.at / www.oebb.at / www.ivb.at

Mehr sehen vom Land:

Mit dem Tirolticket für nur € 490 jährlich, können Sie alle öffentlichen Verkehrsmittel in Tirol nutzen.



TIPP

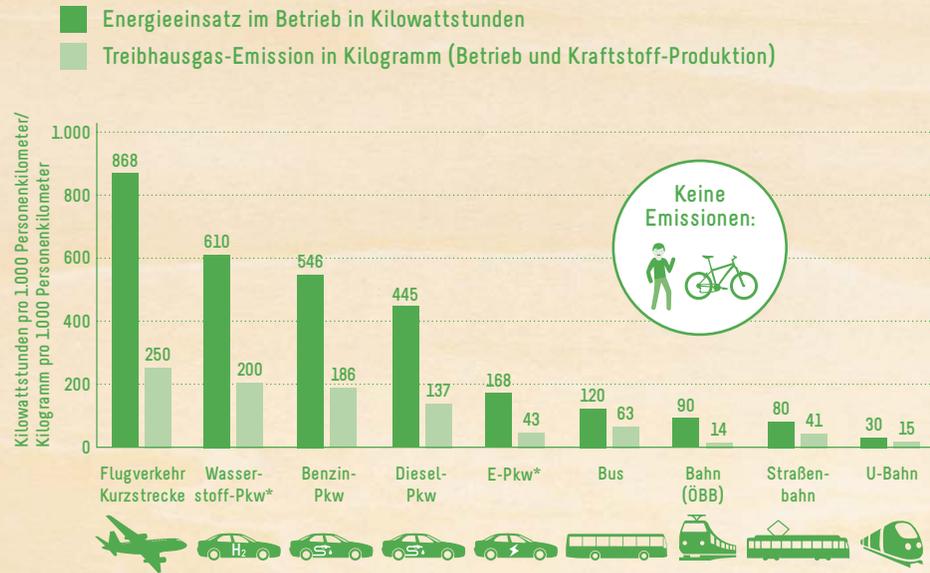
ERMÄSSIGUNGEN

Menschen, die in Tirol Ausgleichszulagen beziehen, bekommen das **Sozialticket für 270 Euro pro Jahr**. Kinder (bis zum 15. Geburtstag), Jugendliche (bis zum 20. Geburtstag), Menschen mit Behinderung und Senioren erhalten Ermäßigungen auf Einzel und Tages- Tickets.

SPARSCHIENE

Die OEBB bietet unter anderem das **Sparschiene – Ticket** an, mit dem Sie Strecken ab 150 Kilometer ab 9,- Euro zurücklegen können.

HOHE ENERGIEEFFIZIENZ IM ÖFFENTLICHEN VERKEHR



*sämtliche CO₂-Emissionen sind vorgelagert.

Quelle: ÖBB 2013¹⁶, BMWIT 2012¹⁷, UBA 2014¹⁸, Öko-Institut 2010¹⁹

MIT DEM AUTO UNTERWEGS

5 SPRIT-SPAREN

Wenn Sie ein Auto besitzen, können Ihnen diese Tipps helfen, Ihren Spritverbrauch um bis zu 15% zu reduzieren. Grundsätzlich sollten Sie jedoch versuchen, so viele Wege wie möglich zu Fuß, mit dem Fahrrad oder den öffent-

lichen Verkehrsmitteln zurückzulegen, da diese billiger und umweltschonender sind. Auch wenn die Anschaffung eines Autos oft billig erscheint, sind jedoch speziell die fortlaufenden Kosten für Reparaturen und Treibstoff sehr hoch.

Tipps zum Sprit sparen:

Gleich losfahren

Motor nicht im Stand laufen lassen.



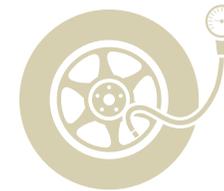
Frühzeitig schalten

Je höher die Drehzahl ist, desto höher der Spritverbrauch.



Reifendruck kontrollieren

Hoher Reifendruck verringert den Verbrauch.



Unnötige Lasten vermeiden

Schwere Lasten (z. B. Dachträger) erhöhen den Verbrauch.



Stromverbraucher reduzieren

Klimaanlage, Heckscheibenheizung, etc. nur bei Bedarf einschalten.



Kurzstrecken vermeiden

Für kurze Wege ist man oft zu Fuß, mit dem Rad oder den Öffis günstiger und nervenschonender unterwegs.





7 FAHRGEMEINSCHAFTEN BILDEN

Bilden Sie mit Kollegen und Bekannten Fahrgemeinschaften. Das erleichtert die tägliche Parkplatzsuche und sie sparen dabei auch noch Geld.

Nutzen Sie Fahrgemeinschaftsbörsen im Internet. Auf Facebook finden Sie bestimmt die für Ihre Region passende Gruppe.

8 UMMADUM FAHREN

Nutzen Sie ummadum, die soziale Mobilitätsplattform, die im Rahmen von TIROL 2050 energieautonom entstanden ist. www.ummadum.com



9 CARSHARING

Mit Carsharing können Sie auf ein eigenes Auto verzichten, bei Bedarf jedoch trotzdem ein Fahrzeug nutzen. In einigen Gemeinden Tirols gibt es die

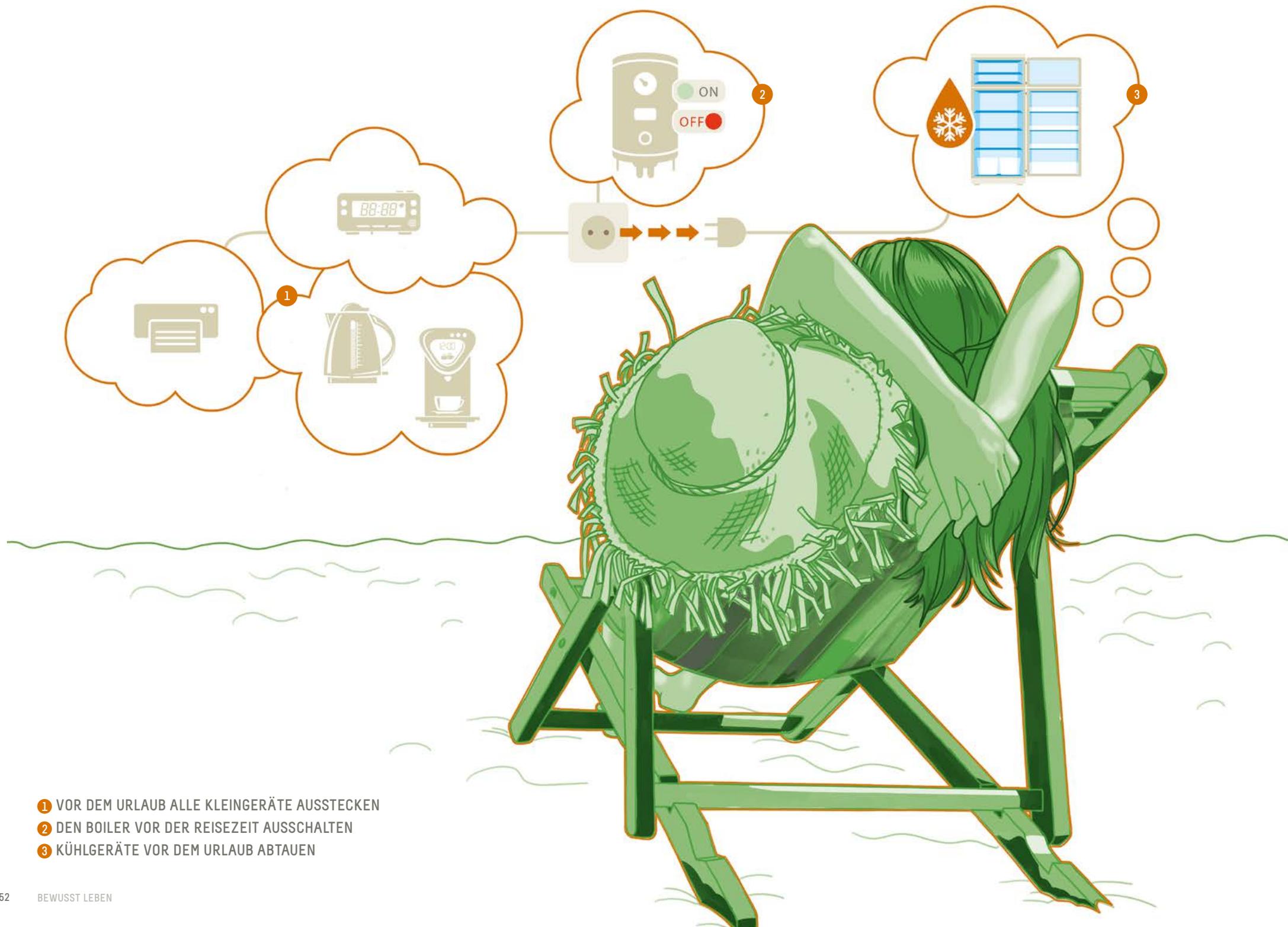
Möglichkeit zur gemeinsamen Autonutzung schon. Infos gibt es auf Nachfrage bei Ihrer Gemeinde.

TIPP

DIE GESCHWINDIGKEIT MACHT DEN UNTERSCHIED

Bei 100 km/h statt 130 km/h ...

- ... sparen Sie 21% Treibstoff bzw. CO₂
- ... verursachen Sie 33% weniger Stickoxid Emissionen
- ... verursachen Sie 24% weniger Partikelemissionen
- ... verursachen Sie 41% weniger Lärm
- ... verkürzt sich der Bremsweg um 41%
- ... verringert sich die Aufprallenergie um 41%



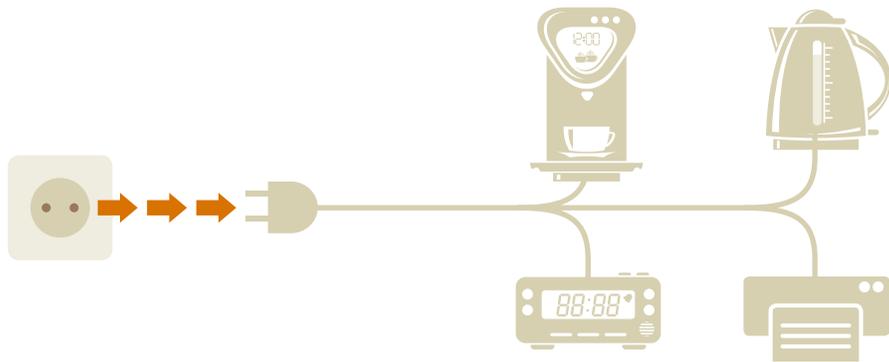
- 1 VOR DEM URLAUB ALLE KLEINGERÄTE AUSSTECKEN
- 2 DEN BOILER VOR DER REISEZEIT AUSSCHALTEN
- 3 KÜHLGERÄTE VOR DEM URLAUB ABTAUEN

BEI AUFENTHALTEN VON MEHR ALS DREI TAGEN AUSSER HAUS

1 ZIEHEN SIE DEN STECKER

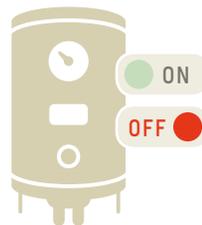
Wenn Sie für einige Tage außer Haus sind, sollten Sie unbedingt den Stecker aller Kleingeräte ziehen (Computer,

Fernseher, Stehleuchten, Radiowecker, elektrische Zahnbürste, etc.). So senken Sie Ihren Stromverbrauch.



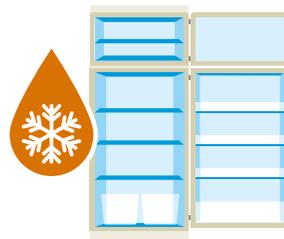
2 SCHALTEN SIE DEN BOILER AUS

Der Elektroboiler sollte ebenfalls ausgeschaltet werden. Heizen Sie das Wasser im Boiler sobald Sie zurück sind einmal richtig auf – mindestens 65°C. So töten Sie Legionellen ab, die sich während ihrer Abwesenheit im Boiler vermehrt haben können.



3 KÜHLGERÄTE VOR DEM URLAUB ABTAUEN

Sie sind länger nicht da? Tauen Sie den Kühlschrank und das Gefrierfach ab. So können Sie Ihren Stromverbrauch reduzieren. Lassen Sie die Gerätetüren offen, damit sich kein Schimmel bildet.





- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERN BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN

LEBENSMITTEL

1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN

Folgen Sie regionalen Angeboten und essen Sie „saisontreu“. Achten Sie zudem, wenn möglich auf Bio-Qualität. So vermeiden Sie weite Transportwege und Energieverbrauch durch lange Lagerung. Außerdem schmecken diese Produkte meist besser und besitzen einen höheren Vitamingehalt.



2 BEQUEM BEIM BAUERN BESTELLEN

Bioläden und eine Vielzahl an Gemüse- und Obsthändlern beziehen ihre Ware von Betrieben aus der unmittelbaren Umgebung. Speziell auf Bauernmärkten und in Hofläden finden Sie regionale und saisonale Produkte zu fairen Preisen.

www.bit.ly/Bauernmaerkte



3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN

Wenn Sie die Wahl haben, greifen Sie zu unverpackten Lebensmitteln oder Produkten in einer Mehrwegverpackung. Die Umwelt dankt es Ihnen.

4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN

Fleisch trägt erheblich zur CO₂-Bilanz bei. Ein knappes Fünftel aller Treibhausgase (ca. 18%) stammt aus der

Viehwirtschaft – das ist mehr, als alle Autos, Laster, Schiffe und Flugzeuge zusammen.



5 RICHTIGE LAGERUNG

Im Kühlschrank ist es unten am kühleren und die Temperatur steigt nach oben hin. Lagern Sie daher gekochte und gebackene Lebensmittel oben, Milchprodukte wie Käse und Joghurt mittig und Fleisch, Wurstwaren und Fisch unten.

Die meisten heimischen Gemüsesorten gehören in den Kühlschrank. Ausnahmen sind Tomaten, Kartoffeln, Zucchini und Kürbisse. Auch Brot bleibt in einer trockenen Brotbox länger frisch als im Kühlschrank.

6 RICHTIGE PLANUNG – EINKAUFSZETTEL

Damit weniger Lebensmittel im Müll landen, sollte jeder Einkauf gut geplant sein. Schreiben Sie bereits zu Hause, nach einem kurzen Blick in den Kühlschrank, einen Einkaufszettel.

DIE RICHTIGE LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK



INFO



UMWELTSCHONENDER KONSUM

7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL

Es gibt Gütesiegel, die von unabhängigen Organisationen vergeben werden.

Diese weisen einen bestimmten Mindeststandard bei der Produktion auf.



Österreichisches Umweltzeichen



Fair Trade Label



AMA Biozeichen



PEFC Label



Es gibt aber auch gesetzlich vorgeschriebene Gütesiegel, wie etwa das Energielabel.

8 SECOND HAND UND RE-USE

Wer gebrauchte Produkte günstig kaufen will, findet am Flohmarkt oder im Internet ein breites Angebot. Auf der Website

www.wenigermist.at gibt es eine Zusammenstellung von Links zu nützlichen Online-Portalen.

9 BIO-FAIRE MODE

Biologische und faire Produktion und regionale Erzeugung stehen bei Eco-fashion

im Vordergrund. Die Kleidung länger zu nutzen ist ökologisch und spart Geld.

10 ENGAGIEREN SIE EINEN HANDWERKER

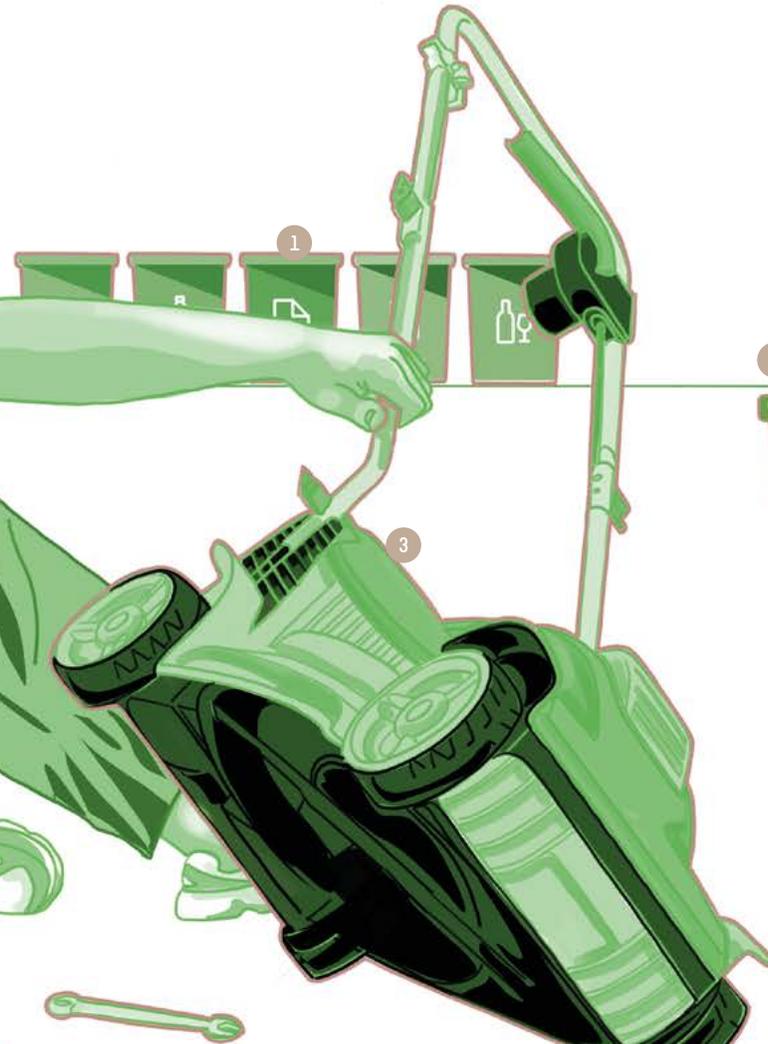
Durch die Langlebigkeit von Handgemachtem lässt sich nicht nur auf lange Sicht Geld sparen. Meist unterscheiden

sich die Preise kaum und man bekommt maßgeschneiderte Qualitätsware. Geld und Arbeitsplätze bleiben in der Region.





- 1 ABFALL TRENNEN
- 2 UNERWÜNSCHTE WERBUNG ABBESTELLEN
- 3 REPARIEREN STATT WEGWERFEN
- 4 MIT EINKAUFSZETTEL EINKAUFEN
- 5 KLEINSTVERPACKUNGEN VERMEIDEN
- 6 EINKAUFSKÖRBE & STOFF STATT PLASTIKSACKERL



GELD UND ABFALL SPAREN

1 ABFALL TRENNEN

Sparen Sie Restmüllkosten, indem Sie Ihren Abfall trennen.



2 ABBESTELLEN UNERWÜNSCHTER WERBUNG

Wer sich nicht länger über einen vollen Briefkasten ärgern möchte, kann unerwünschtes Werbematerial abbestellen. Sie können dadurch bis zu 100 kg Papierabfall einsparen.



3 REPARIEREN STATT WEGWERFEN

Dies spart Geld, Rohstoffe, Energie und Abfall. Die Reparatur ist im Vergleich zur Herstellung eines neuen Produktes wesentlich umweltschonender. In vielen Orten Tirols werden regelmäßig Repara-

tur Cafés veranstaltet, bei denen Sie von ehrenamtlichen Handwerkern kaputte Gegenstände repariert bekommen. Wann und wo? www.repaircafe-tirol.at www.reparaturnetzwerk.at



BEIM EINKAUF ABFALL VERMEIDEN

4 MIT EINKAUFSZETTEL EINKAUFEN

Kaufen Sie nur das, was am Einkaufszettel steht. Originalverpackte und verdorbene Lebensmittel im Abfall sind vermeidbar.



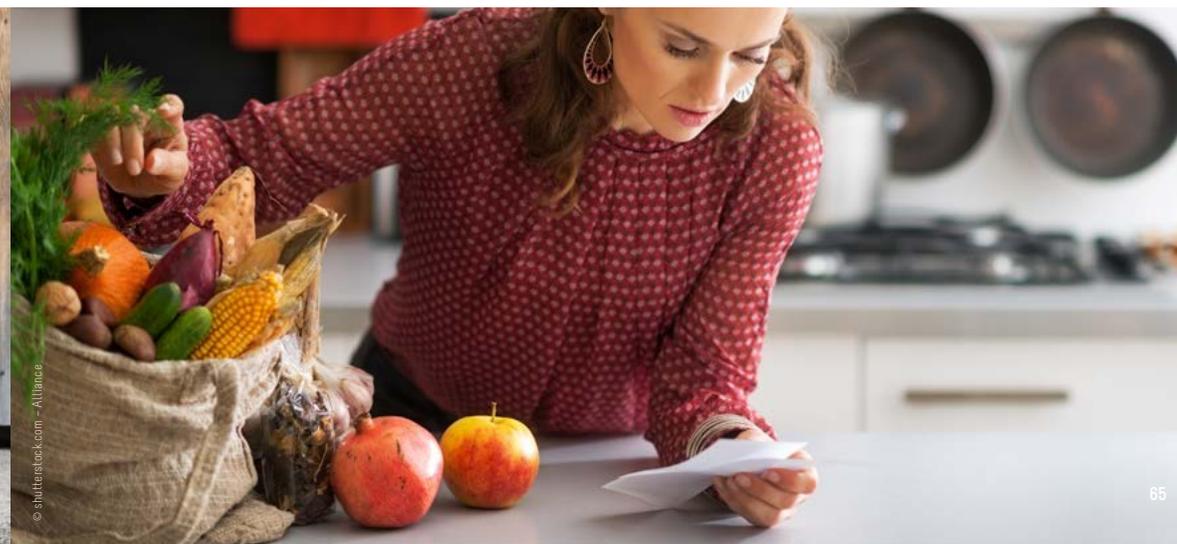
5 KLEINSTVERPACKUNGEN VERMEIDEN

Der Bedarf an Verpackungsmaterial ist bei Kleinstverpackungen wesentlich höher. Außerdem präsentieren sich diese Produkte oft als verführerisch und praktisch, sind aber im Vergleich teurer als Großpackungen.



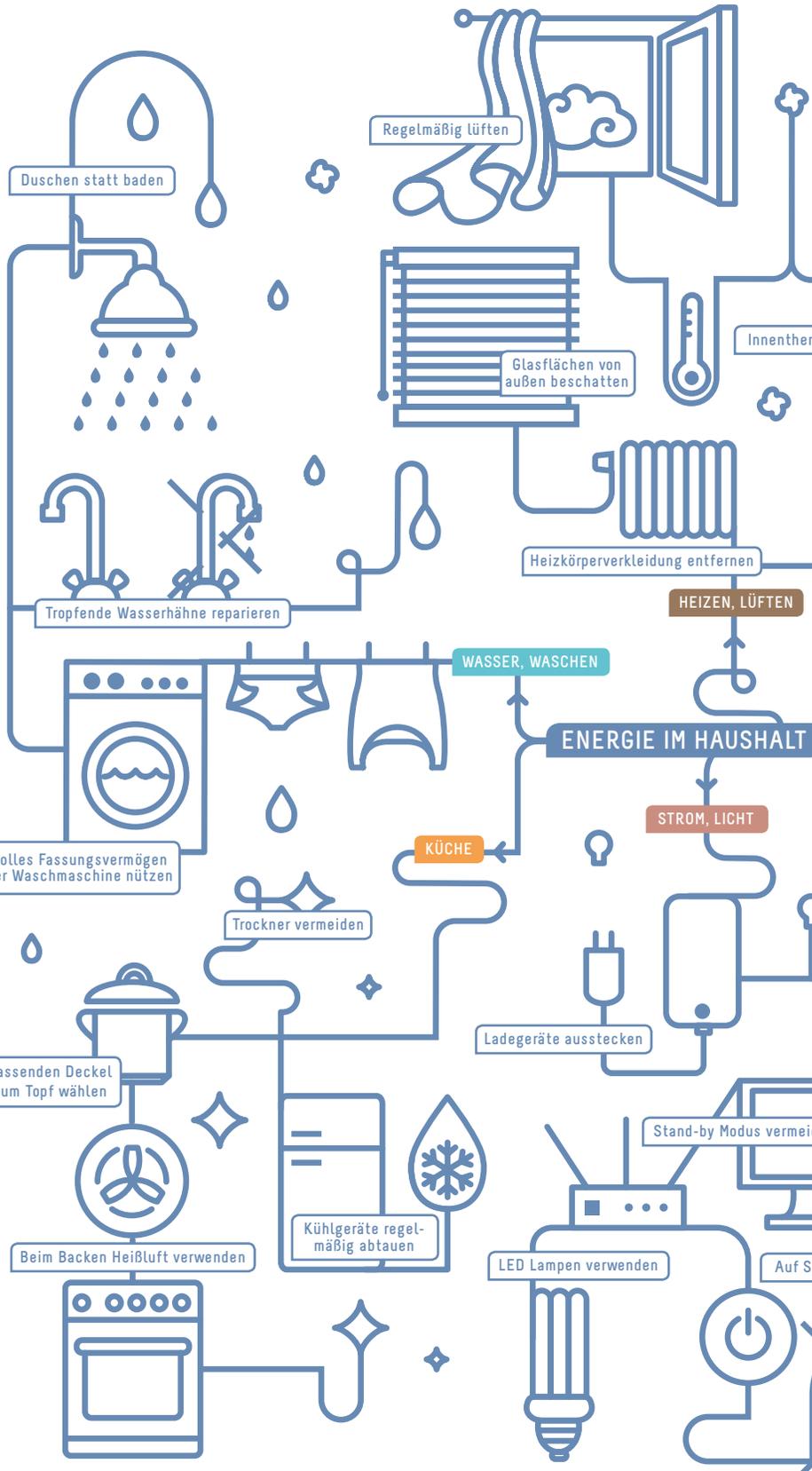
6 EINKAUFSKÖRBE & STOFF- STATT PLASTIKSACKERL

Stofftaschen sind stabiler als herkömmliche Plastiksackerl und können mehrfach wiederverwendet werden.

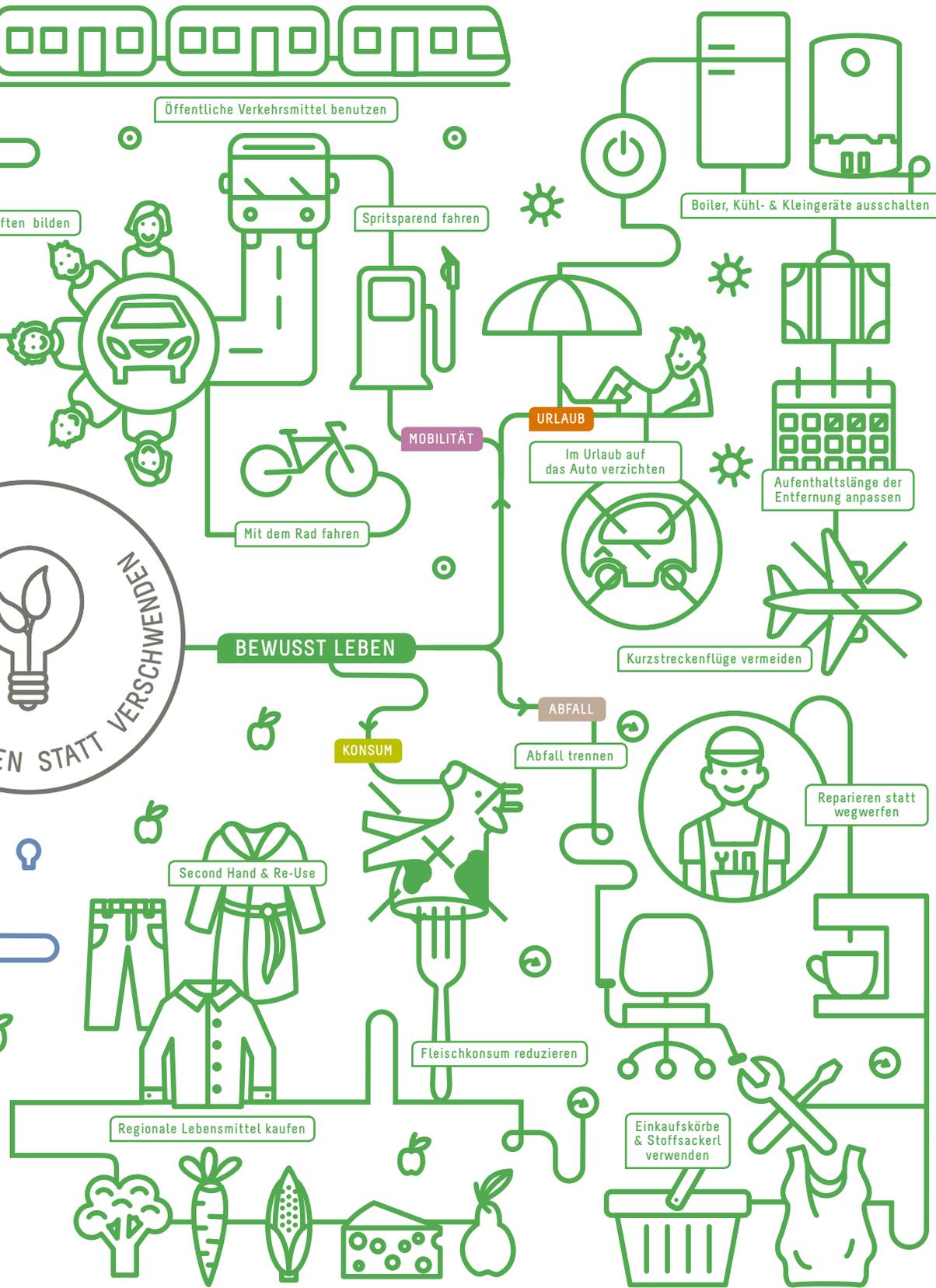


ENERGIE VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

ENERGIE IM HAUSHALT



BEWUSST LEBEN





Vorteile nützen. Klima schützen.



Initiative DoppelPlus / kontakt@doppelplus.tirol

www.doppelplus.tirol

Medienhaber und Herausgeber: Energie Tirol, Südtiroler Platz 4, 6020 Innsbruck, Tel. (0512) 589313, Fax DW 30, E-Mail: office@energie-tirol.at
und Klimabündnis Tirol, Androsstraße 34, 6020 Innsbruck, Tel. (0512) 583558, Email: tirol@klimabueundnis.at
Für den Inhalt verantwortlich: Di Bruno Oberhuber, Energie Tirol lnd, Andrea Stigger, Klimabündnis Tirol | Konzept und Redaktion: Energie Tirol
Layout: West Werbeagentur GmbH, Inns - www.dlfiwzst.at



LIFEIS GIC(AT)/000092

