

Nutzer*Innen-Schulung **Energiesparen** am Arbeitsplatz



**Klima- und Energie-
Modellregionen**

Wir gestalten die Energiewende

Südliches Waldviertel



kem.svw.at

HLUW®
YSPERTAL



Inhalt

Vorwort.....	1
Energiesparen – Grundlagen.....	3
Tipps für den Arbeitsplatz.....	4
- Wärmesparen.....	6
- Müllvermeidung.....	8
- Stromsparen.....	10
- ...und darüber hinaus?.....	11
Gefühl von Machtlosigkeit?	
Aktiv werden!.....	12

Vorwort

Ob Kühlschrank oder Smartphone, ob Geschirrspüler oder PC – Energie ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie ist einfach und vor allem ständig verfügbar. Während wir per Knopfdruck das Licht aufdrehen, den Backofen vorheizen und nebenbei ein Rezept googlen – verlieren wir das Wichtigste aus den Augen. Hinter jeder verbrauchten Kilowattstunde stecken tausende Arbeitsstunden und Rohstoffe.

Energie ist wertvoll und noch nie hat es sich so sehr ausgezahlt sie zu sparen!

In diesem Leitfaden finden Sie einen kleinen Überblick, wie Sie an Ihrem Arbeitsplatz genau das tun können. Mithilfe von Basiswissen und anschaulichen Vergleichen soll ein Gefühl für die Umwelt-Auswirkungen entstehen, die unser Alltag nach sich zieht. Sozusagen ein gesunder „Umwelt-Hausverstand“



Energiesparen Grundlagen



Grundlagen

Bewusster Umgang mit Energie kommt sowohl der Umwelt als auch den finanziellen Möglichkeiten der Gemeinde zugute.

4 gute Gründe, um Energie zu sparen:



Kosten: Geringerer Energieverbrauch spart Geld, effizientere Geräte zahlen sich langfristig aus



Komfort: Effizientere Geräte bieten häufig bessere Ausstattung und Zusatzfunktionen – Wärmedämmung erhöht Behaglichkeit von Räumen



Umwelt: Energiesparen bedeutet Rohstoffe sparen -> weniger Eingriffe oder Zerstörung der Natur



Gesundheit: Anstatt Auto oder Öffis: regelmäßiges Radfahren oder zu Fuß gehen fördert Fitness und Wohlbefinden

Um für die tagesaktuellen Diskussionen über Umweltschutz und Energie gerüstet zu sein, hier ein kleiner Überblick über einige grundlegende Begriffe:

Primärenergie: Energieträger wie Holz, Erdgas, Diesel,...
(= sozusagen ursprüngliche Form der Energie)

Endenergie: im Endeffekt verwendete Energie = Strom, Wärme, ...

Kilowattstunde: Einheit für Energiemenge die innerhalb einer Stunde verbraucht wird (Abkürzung kWh)

kg CO₂ äquivalent: Kilogramm Kohlenstoffdioxid äquivalent = Menge eines anderen Treibhausgases umgerechnet in die Menge CO₂, welche die gleich starke klimaerwärmende Wirkung hätte – z.B. 1kg Methan = ca. 27kg CO₂ äquivalent

Tipps für den Arbeitsplatz



Optimales Raumklima?



Wärme

Der Heizwärmebedarf entspricht einem wesentlichen Teil des Gesamt-Energiebedarfs. Wie das folgende Beispiel zeigt lohnt es sich hier besonders Sparmaßnahmen zu treffen:

Beispiel

Im Winter 1x 30 Sekunden Fenster aufmachen:

Temperatur-/Energieverlust: $0,67^{\circ}\text{C}$ = ca. $0,047 \text{ kWh}$ – klingt nicht viel entspricht aber ungefähr dem 4-maligen Vollladen eines Handys

(Angenommen der Büroraum ist $10\text{m} \times 7\text{m} \times 2,75\text{m}$ groß, ein vollständiger Luftaustausch dauert 10 min, bei einer Außentemperatur von -5°C und Innentemperatur von 21°C)

Wärmespar-Tips:

- max. 5 min Stoßlüften! – ansonsten kühlen Wände ab – Wiedererwärmen der Luft fordert noch mehr Energie
- Thermostat auf 20°C einstellen
- Radiatoren am Wochenende auf niedrige Stufe einstellen
- ...

3x Restmüll?



Müll

Sorgfältiges Mülltrennen ist Energiesparen! Jedes zusätzliche Kilogramm Restmüll sorgt für hohen Energieverbrauch, da dieser zum größten Teil nur mehr verbrannt bzw. deponiert werden kann.

Beispiel

In 10kg Restmüll befinden sich 10 Äpfel

Heizwert Verringerung im Vergleich zu „reinen“ Restmüll:
2,29 kWh – mit dieser Energiemenge könnte man in Österreich ein durchschnittliches Haus ca. 1,5 Stunden beheizen

(Angenommen das Haus ist 150m² groß bei einem Heizwärmebedarf von 110kWh/m²a)

Müll-Einsparungs/Vermeidungs-Tips:

- Papier-Ausdrucke reduzieren – auf digitale Alternativen zurückgreifen
- Einwegplastik Reduzieren durch Kauf von Pfandgebinden
- Sorgfältig Mülltrennen – Kunststoffmüll kann Recycling zugeführt werden – Restmüll mehrheitlich nicht
- ...

Feierabend?



Strom

Gerade in Zeiten von Energiekrisen kann das Einsparen von Strom ein erheblicher finanzieller Faktor sein. Ein einfacher Weg das zu tun ist elektrische Geräte auszustecken, da sie selbst im Standby-Modus noch Energie verbrauchen. Zum Vergleich:

Beispiel

Alle EinwohnerInnen der Gemeinde Hofamt Priel lassen ihre Fernseher über Nacht im Standby-Modus, anstatt sie abzuschalten.

Stromverbrauch: ca. 2,69 kWh – das entspricht einer 18km weiten Fahrt mit einem durchschnittlichen Elektroauto (-> Verbrauch: 15kWh/100km)

(Angenommen es gibt in Hofamt Priel 1 Fernseher auf 3 Personen (= Österreichischer Durchschnitt!) und eine Nacht dauert 9,5 Stunden, EinwohnerInnen-Anzahl: 1699 Stand 2025)

Stromspar-Tips:

- Geräte ausschalten bzw. ausstecken sobald sie nicht mehr verwendet werden
- Licht abdrehen!
- Nach Möglichkeit alte Geräte gegen effizientere Alternativen austauschen
- ...

...und darüber hinaus?

Um herauszufinden wie sich in allen anderen Lebensbereichen Energiesparen lässt, hilft es sich die folgenden drei grundlegenden Fragen zu stellen:

1

Auf welche Formen des Energieverbrauches bin ich angewiesen?

z.B. Raumbeheizung bis 21 Grad, ausreichend Licht am Arbeitsplatz,...

2

Welche Formen des Energieverbrauches gönne ich mir als im Grunde überflüssigen Komfort?

z.B. ständig offenes Fenster, erhöhte Raumtemperatur,...

3

Bin ich bereit auf gewisse Formen zu verzichten? Wie kann ich mein derzeitiges Verhalten energiesparender gestalten?

z.B. Stoßlüften, Thermostat auf geringere Stufe stellen

Weitere Informationsmöglichkeiten

- Umweltbundesamt: www.umweltbundesamt.at
- Infomaterialien/Infografiken der Energie und Umwelt Agentur NÖ
- Niederösterreichische Energiegemeinschaftsprojekte: www.energiegemeinschaften.ezn.at
- DerStandard: 100 Tips zum Stromsparen ohne großen Verzicht
- CO₂-Fußabdruck berechnen -> www.mein-fussabdruck.at
-> Auswirkung des eigenen Lebensstils auf das Klima

Gefühl von Machtlosigkeit?



Aktiv werden!

Gerade in der Klimakrise entsteht oft der Eindruck, dass man als Einzelperson wenig bewirken kann. Angesichts der vielen Hindernissen, die einer naturverträglichen Zukunft im Weg stehen, ist das mehr als nachvollziehbar. Aber weit schlimmer als die Klimakrise ist es jedoch, wenn eine ganze Gesellschaft den Glauben an eine gute Zukunft verliert. Ohne Hoffnung und Zuversicht lässt sich keine Krise bewältigen. Um das zu verhindern und dem Gefühl von Machtlosigkeit entgegenzuwirken, lohnt es sich die Unterstützung bzw. Beteiligung an einer NGO zu überlegen. Ein kleiner Überblick an österreichischen Initiativen die sich für eine lebenswerte Zukunft einsetzen:

GLOBAL 2000



Global 2000: Österreichs führende unabhängige Umweltschutzorganisation setzt sich für Müllvermeidung, sauberes Trinkwasser, schadstofffreie Produkte und eine klimaverträgliche Wirtschaft ein.

-> www.global2000.at



WWF Österreich: Als nationale Sektion des globalen WWF engagiert sich die Organisation für Natur- und Artenschutz, Renaturierung von Flüssen und eine naturverträgliche Energiewende in Österreich.

-> www.wwf.at



Umweltdachverband: Als Dachorganisation bündelt der UWD rund 35 Mitgliedsorganisationen mit etwa 1,3 Mio. Mitgliedern und fördert Biodiversität, naturverträgliche Energiewende, Kreislaufwirtschaft und Bildung für nachhaltige Entwicklung.

-> www.umweltdachverband.at



ÖKOBÜRO – Allianz der Umweltbewegung: Netzwerk von über 20 Umwelt-, Natur- und Tierschutzorganisationen vertritt die Interessen der Umweltbewegung politisch und juristisch.

-> www.oekobuero.at



Allianz für Klimagerechtigkeit: Diese Plattform von österreichischen NGOs verbindet Umwelt-, Sozial- und Entwicklungsarbeit und kämpft für Klimaschutz und globale Gerechtigkeit in Politik und Gesellschaft

-> www.klimaallianz.at



Amnesty International Österreich: Versäumter Klimaschutz ist eine Menschenrechtsverletzung! Amnesty International recherchiert Verstöße gegen das Völkerrecht und übt zivilgesellschaftlichen Druck auf die Verantwortlichen aus

-> www.amnesty.at

KEM – Aktuelles

