

# Energiesparen: Was kann ich tun?

Zimmer weniger heizen: Ich schlafe besser bei 17°C.

Möglichst keine batteriebetriebenen Gegenstände kaufen.

Apparate (TV-Bildschirm, PC, WIFI, Ladegerät, ...) im Stand-By ausschalten. Mehrfachsteckdose mit Schalter benutzen.

Zu Fuss, mit Velo, Trottinett, öffentlichem Verkehr (Bus, Zug, ...) oder in Fahrgemeinschaften fortbewegen.

Besser kurz duschen als baden.

Natel oder i-Pad nicht aufladen, wenn Batterie voll ist.

Im Winter Rollläden herunterlassen, damit keine Wärme verloren geht.

Lokale und saisonale Produkte konsumieren.

Videos eher hochladen als streamen.

Lichter löschen, wenn ich zuhause oder in der Schule aus dem Zimmer gehe (Klassenzimmer, Gang, WC, ...).

Zimmer mindestens 1x am Tag durchlüften, im Winter nur einige Minuten, im Sommer während der Nacht.

Wasser vom Hahn statt aus der Flasche trinken.

Händewaschen und Zähneputzen mit kaltem Wasser (nicht laufen lassen).

Schwarzweiss, beidseitig, zwei Seiten pro Blatt drucken.

Ich verpflichte mich...

Treppe vor Lift.

Mailbox löschen + Zahl/Grösse der aufbewahrten / verschickten Bild- und Video-Dateien einschränken.

- Beleuchtung
- Freizeit, Internet
- Heizung
- Warmwasser
- Transport
- Andere

# VOLLER EINSATZ FÜR ENERGIE...

...indem ich weniger Energie verbrauche

...indem ich effiziente Geräte wähle

...indem ich erneuerbare Energien nutze

**Drei Handlungsansätze**



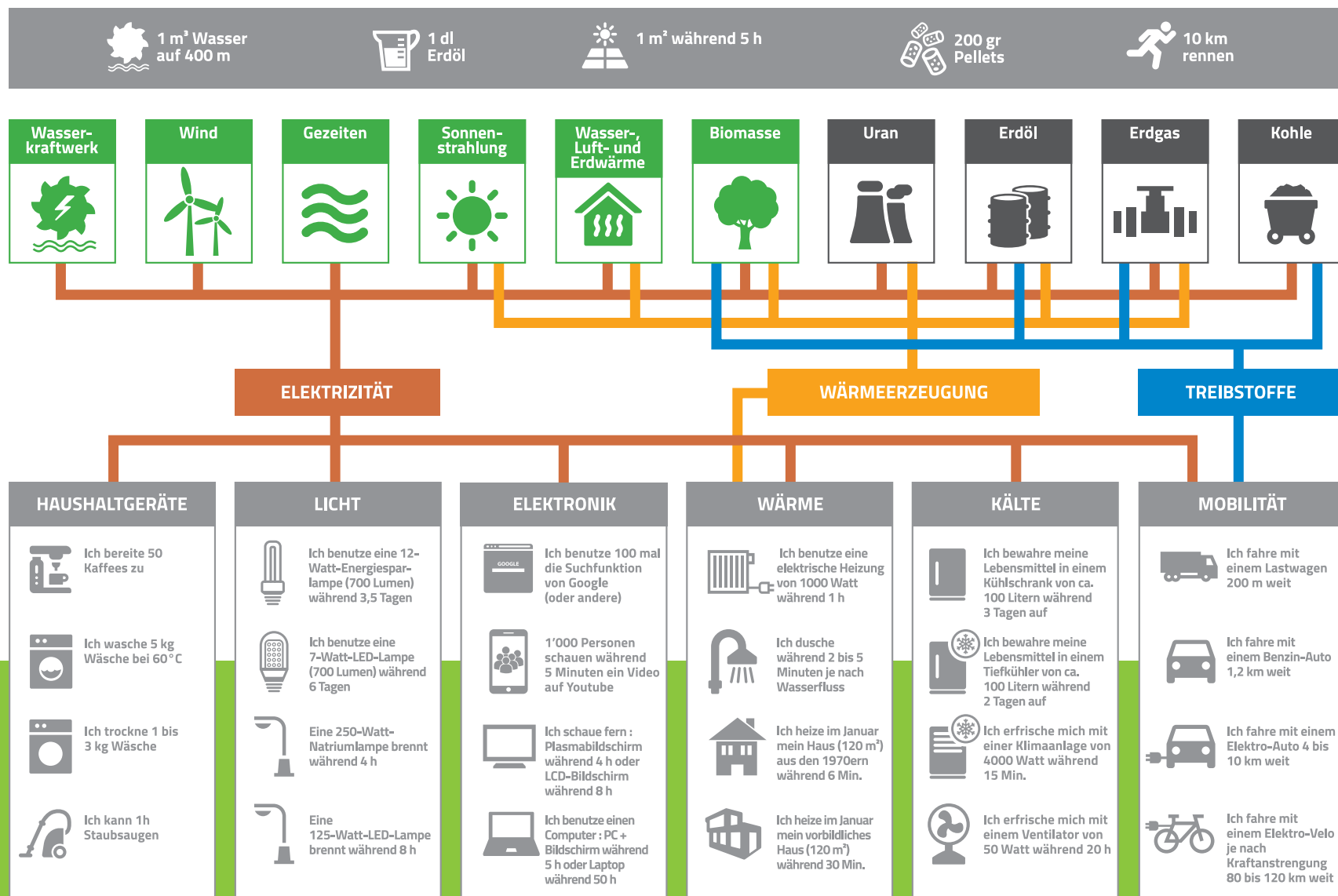
# Energie ist messbar...

## Was entspricht 1 Kilowattstunde (kWh)?

Zu produzieren,  
1 kWh =

Energiequellen

Mit 1 kWh ...



Die ausgewählten Geräte gehören der besten Kategorie an

Mehr dazu auf: [www.energie-umwelt.ch](http://www.energie-umwelt.ch)

## Und was ist graue Energie?

Energie und Ressourcen, die für den gesamten Lebenszyklus eines Materials oder Produkts benötigt werden: Gewinnung, Verarbeitung, Herstellung, Transport, Verwendung, Wartung und Recycling.

## Einige Zahlen zur grauen Energie...

### Textilien

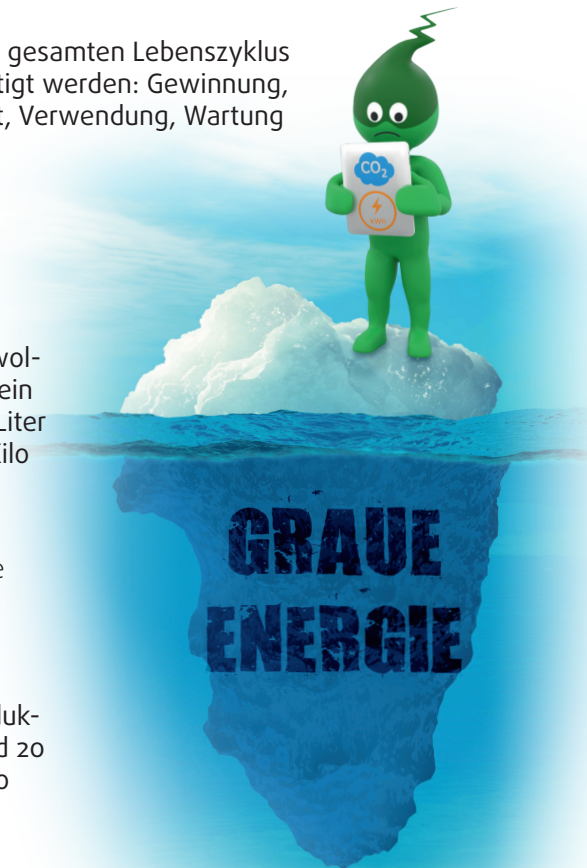
Für die Produktion von 1 Kilo Baumwolle (genug, um eine Jeans-Hose und ein T-Shirt herzustellen) werden 7'000 Liter Wasser, 75 Gramm Pestizide und 2 Kilo chemische Düngemittel benötigt.

### Internet

Der globale Energieverbrauch für die Internetnutzung ist 2x höher als der CO<sub>2</sub>-Verbrauch der Luftfahrt.

### Ernährung

Bei der industriellen Rindfleischproduktion werden 15'000 Liter Wasser und 20 Kilo Getreide für jedes verzehrte Kilo Fleisch verbraucht.



Alles, was nicht gekauft wird, muss nicht produziert, transportiert oder entsorgt werden.

Was kann ich tun? Ich fasse folgende 5 Vorsätze:

1. Reduzieren, weniger kaufen und ohne Verpackung
2. Wiederverwenden und austauschen, falls möglich
3. Ersetzen von kaputten Teilen oder
4. Reparieren, falls möglich
5. Recyceln als letzte Option.

