

# DAS STEIRISCHE HAUSHALTS SPARBUCH

Sparen Sie  
über  
**€ 1.500,-**  
im Jahr!



Mein Kaufmann  
vor Ort.



Das Land  
Steiermark

# Liebe Steirerinnen! Liebe Steirer!

Die Verwerfungen auf den Energiemärkten und die Teuerungen haben uns in eine Situation katapultiert, die viele von uns so noch nicht erlebt haben. Wir alle sind mit enorm gestiegenen Kosten konfrontiert, die uns dazu zwingen, mit den Ressourcen, die wir haben, sorgsam und effizient umzugehen.



Was die Steirerinnen und Steirer rasch und jetzt brauchen, ist Unterstützung. Das Land hat daher schon im Frühjahr den Steiermark-Bonus ausgezahlt, weitere finanzielle Hilfen kamen vom Bund mit dem Klimabonus sowie dem Strompreisdeckel.

Das kann aber nur der erste Schritt gewesen sein. Im zweiten muss es darum gehen, den Steirerinnen und Steirern dabei zu helfen, mit ihrem hart verdienten Geld auszukommen. Vor kurzem hat das Land ergänzend zu den kostenlosen Energieberatungsangeboten eine neue, niederschwellige Informationsoffensive gestartet, die dabei helfen soll, die Energiekosten der Haushalte zu reduzieren. Mit dem Steirischen Haushaltssparbuch gehen wir noch einen Schritt weiter und beleuchten die im Haushalt schlummernden Einsparungspotenziale noch umfassender - mit nützlichen Tipps, die Ihnen helfen, Ihren Alltag energiebewusster, klimafreundlicher und kosteneffizienter zu gestalten.

Ihre

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Ursula Lackner". The signature is fluid and cursive.

Landeshauptfrau Ursula Lackner

# Liebe Steirerinnen! Liebe Steirer!

Die gestiegenen Haushaltskosten beschäftigen uns wie kaum ein anderes Thema und zwingen uns dazu, unser Haushaltsbudget genau im Auge zu behalten. Gleichzeitig schadet ein übermäßiger Ressourcenverbrauch auch unserer Umwelt. Mit dem „Steirischen Haushaltssparbuch“ wollen wir Einsparungspotenziale aufzeigen. Es ist ein Ratgeber, der uns helfen soll, unser Haushaltsbudget zu entlasten, ohne dabei auf Komfort verzichten zu müssen – denn vielerorts verstecken sich kleinere oder auch größere „Energiefresser“. In Summe ergeben all die kleinen Einsparungsmöglichkeiten jedoch einige hundert Euro.



Investitionen in sparsamere Haushaltsgeräte lohnen sich, doch auch ohne Neuanschaffungen können Sie spürbare Einsparungen bewirken. Ein bewusster, nachhaltiger Umgang mit Wasser und Energie, aber auch mit Lebensmitteln hilft, die Ausgaben zu senken. Neben den geringeren Energiekosten bleiben wichtige Ressourcen für nachfolgende Generationen erhalten, und es wird ein wesentlicher Beitrag zum Klimaschutz geleistet. Das „Steirische Haushaltssparbuch“ ist ein einfacher Ratgeber, der zeigt, wie Sie über 1.500 Euro pro Jahr einsparen können. Schon kleine Veränderungen führen oft zum Erfolg. Probieren Sie es einfach aus!

Ihr  
Landesrat Hans Seitinger

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Hans Seitinger', written over the printed name.



in Zusammenarbeit mit:



## IMPRESSUM

**Herausgeber/Konzeption/Layout/Grafik:** josefundmaria communications, Weinholdstraße 20, 8010 Graz **Fotos:** shutterstock, von Partnern beigestelltes Bildmaterial **Druck:** Druckhaus Thalerhof  
**Erscheinungsort:** Graz **Quelle:** Land Steiermark, Grazer Energie Agentur, [www.grazer-ea.at](http://www.grazer-ea.at)

Druck- und Satzfehler vorbehalten. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Angaben ohne Gewähr. Oktober 2022

AB SEITE 06  
ENERGIEGRUNDLAGEN



AB SEITE 11  
**WASSER**



AB SEITE 26  
**LEBENSMITTEL**



AB SEITE 54  
**LICHT**



AB SEITE 91  
**HEIZEN**



AB SEITE 110  
**ABFALL**



AB SEITE 144  
**FÖRDERUNGEN**



# ENERGIEGRUNDLAGEN

## DAS STEIRISCHE HAUSHALTSSPARBUCH

Das Steirische Haushaltssparbuch ist eine Initiative des Landes Steiermark gemeinsam mit Raiffeisen-Landesbank Steiermark, Energie Steiermark und dem steirischen Lebensmittelhandel und soll dabei helfen, den Energie- und Wasserverbrauch sowie die daraus folgenden Kosten zu senken. Darüber hinaus bietet es die einmalige Möglichkeit, mehr über das Thema Energie, Wasser und Lebensmittel zu erfahren.

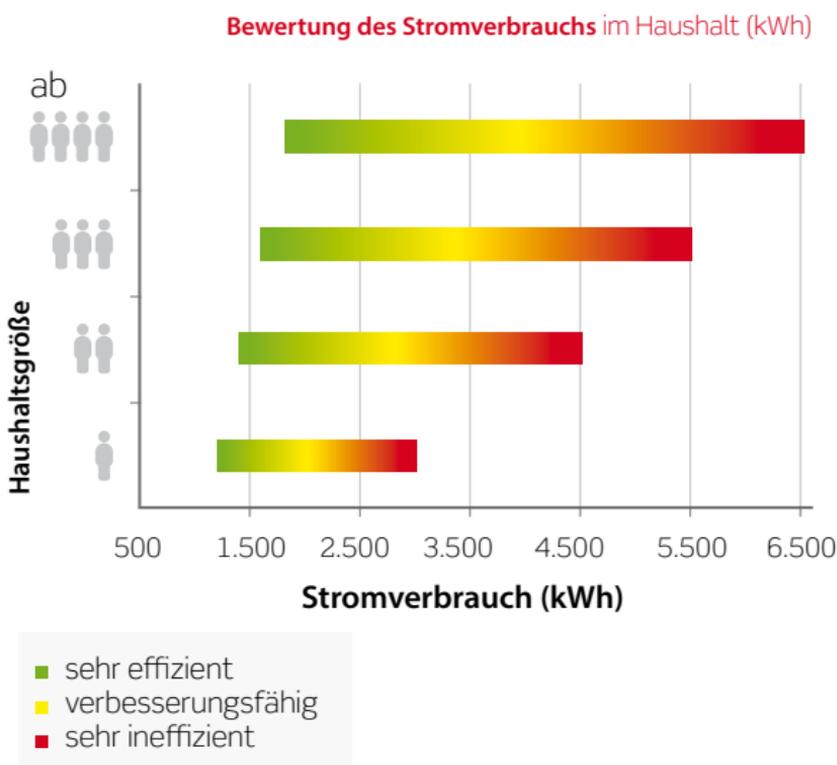
## WIE UND WO KANN ICH SPAREN?



## STROMVERBRAUCH IN STEIRISCHEN HAUSHALTEN

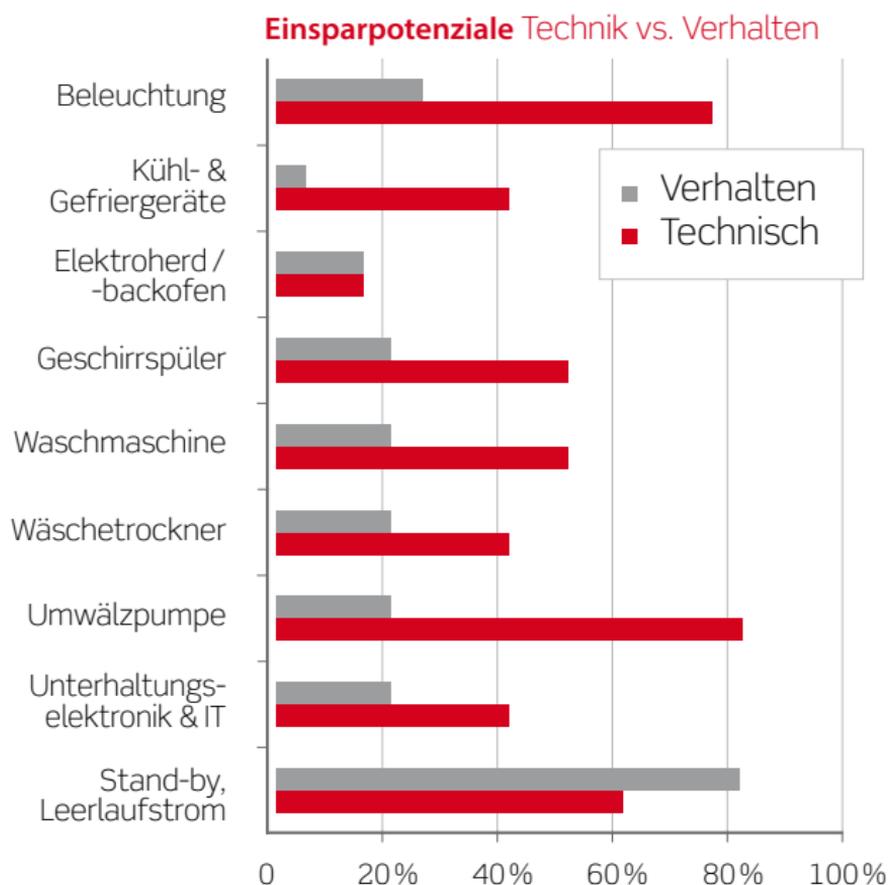
Der Energieverbrauch hängt neben der Haushaltsgröße auch davon ab, ob man in einer Wohnung oder einem Einfamilienhaus wohnt. Die folgende Abbildung gibt Auskunft über die Bewertung des Jahresstromverbrauchs unterschiedlicher Haushaltsgrößen am Beispiel eines Einfamilienhauses (oder einer Wohnung) mit elektrischer Warmwasserbereitung:

### DURCHSCHNITTLICHER JAHRESSTROMVERBRAUCH



## EINSPARUNGSPOTENZIALE

Mit neuen Technologien ist es möglich, den Strom immer effizienter zu nutzen. Doch auch das Nutzerverhalten hat einen sehr wesentlichen Einfluss auf den Energieverbrauch im Haushalt. Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die verschiedenen Einsparpotenziale:



**Sichern. Schützen. Erhalten.**

# WASSERLAND STEIERMARK

Wir sichern unser Trinkwasser.  
Wir schützen vor Hochwasser.  
Wir erhalten saubere Gewässer.  
Nachhaltig. Für alle.

**[www.wasserwirtschaft.steiermark.at](http://www.wasserwirtschaft.steiermark.at)**



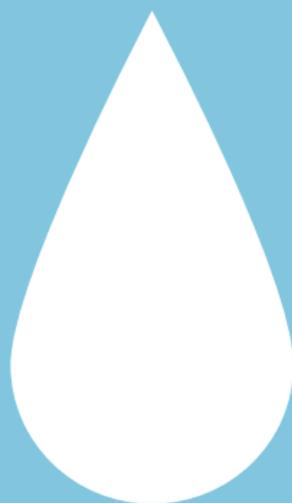
**Nachhaltige  
Steiermark**

WASSERLAND STEIERMARK



**Das Land  
Steiermark**

→ Lebensressort



SO SPAREN SIE BEIM

---

**WASSER**

**Ob in der Küche, im Bad und WC, beim Wäschewaschen, im Garten, bei Geräten oder beim Trinkwasser – wer beim Verbrauch einspart, ist immer „flüssig“.**



# KÜCHE

So sparen Sie in der **KÜCHE**:

- Obst und Gemüse in einer Schüssel anstatt unter laufendem Wasser waschen. Das Wasser kann man bei Bedarf anschließend zum Gießen der Blumen verwenden. **TIPP:** Vorzugsweise saisonale und regionale Produkte kaufen, die wenig Wasser für die Züchtung benötigen, da sie an die klimatischen Verhältnisse angepasst sind.
- Nur so viel Wasser verwenden bzw. erhitzen, wie man wirklich benötigt. Eine fingerdicke Menge Wasser auf dem Topfboden reicht beispielsweise für Eier aus, sie garen im Wasserdampf. Das funktioniert auch mit Erdäpfeln oder Brokkoli.
- Abwaschen per Hand ist deutlich höher im Wasserverbrauch als ein Geschirrspüler. Bei neuen Geschirrspülern, aber auch Waschmaschinen empfiehlt es sich, genau auf den Wasser- und Energieverbrauch zu achten. Hilfreich dabei ist das EU-Energie-Label. Die Kennzeichnung gibt Hinweise über Wasserverbrauch, Geräuschpegel etc.
- Geschirrspülmaschinen nur dann einschalten, wenn sie voll beladen sind, und so oft wie möglich das Sparprogramm verwenden. Mit dem Eco-Programm dauert der Spülvorgang zwar länger, macht sich aber energetisch bezahlt. Die Funktion für das Waschen der „halben Ladung“ ist dagegen Energieverschwendung. Zwei Spülgänge mit halber Ladung verbrauchen 80 Prozent mehr Energie.



- Die Geschirrspülmaschine richtig einräumen, um Platz zu sparen und sie weniger oft laufen zu lassen. Stark verschmutztes Geschirr gehört nach unten, befüllbares Geschirr nach oben. Besteck abwechselnd mit dem Griff nach oben und nach unten in den Besteckkorb einsortieren. Die Sprüharme müssen sich auf jeden Fall frei bewegen können, das Geschirr soll nicht zu eng gestapelt sein.
- Zum Auftauen von tiefgefrorenen Lebensmitteln kein Wasser verwenden. Lebensmittel einfach über Nacht in den Kühlschrank legen.

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 45,-**





# BAD

So sparen Sie im **BAD**:

- Immer vergewissern, dass der Wasserhahn ganz zuge dreht ist.
- Den Wasserhahn beim Zähneputzen, Rasieren, beim Einseifen der Hände oder unter der Dusche zudre hen.
- Zähneputzen mit Zahnputzglas statt unter laufendem Wasserhahn.
- Anstatt eines Vollbades (150-180 Liter) lieber eine Dusche (60-70 Liter Wasserverbrauch) nehmen.
- Tropfende Wasserhähne reparieren. Ein einzelner ver geudet bis zu 17 Liter Wasser pro Tag – das sind im Jahr 6.200 Liter verschwendetes Wasser.

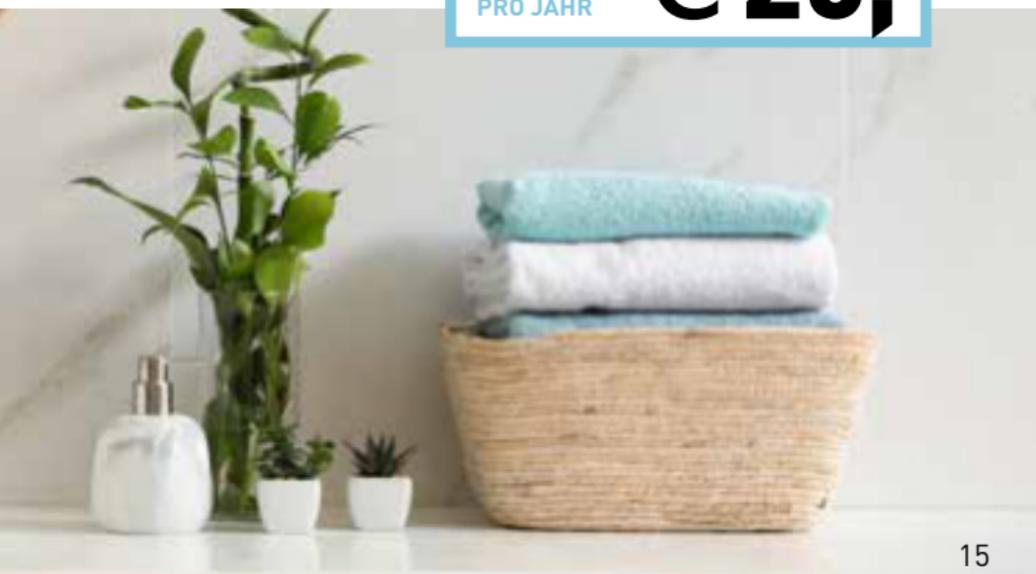




- Während man wartet, dass das Wasser zum Duschen warm wird, kann man dieses bei Bedarf mit einem Eimer auffangen. Wartet man beispielsweise 15 Sekunden, verbraucht das 4-5 Liter Trinkwasser.
- Einen Durchflussmengenbegrenzer für Wasserhahn oder Dusche einbauen. Mit Wassersparduschköpfen und Strahlreglern spart man bis zu 50 Prozent an Warmwasser (und damit auch Heizenergie) ohne Komfortverlust. Duschen mit einem wassersparenden Duschkopf (rund 6 Minuten) verbraucht 33 Liter. Zu beachten ist, dass länger durchfließendes Wasser schneller kalt wird.

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 25,-**



**MODERNE  
GERÄTE &  
NEUE TECHNIK**



## EINHAND & MISCHER

THERMOSTAT-ARMATUREN

helfen, Wasser und Energie zu sparen.

## PERLATOREN

reduzieren den Durchfluss durch Beimengung von Luft auf 6 bis 8 l pro Minute. So sparen Sie bis zu 50 Prozent Wasser.

# 50%

## WASSERERSPARNIS

## Eine sparsame WASCHMASCHINE



Den alten Toilettenspülkasten durch einen modernen

## DRUCKSPÜLER

erneuern.

# A

Beim Kauf von Geräten auf den Wasser- und Energieverbrauch achten.

000000045%

## ÜBERPRÜFEN SIE DEN VERBRAUCH

von Geräten, die an der Wasserleitung hängen.





## So sparen Sie beim **WC**:

- Wassersparende Toilettenspülkästen einbauen lassen. Die Toilettenspülung ist eine der höchsten Wasserverbraucher im Haushalt. 40 Liter Trinkwasser werden dafür täglich aufgewendet.
- So oft wie möglich die Spartaste der Toilettenspülung benutzen. So wird bis zu 50 Prozent weniger Wasser verbraucht. Im Normalfall sind es rund 6 Liter pro Spülung – bei älteren Modellen deutlich mehr –, mit Spartaste rund 3 Liter Wasser. Mit der zusätzlichen Verwendung der Wasser-Stopp-Taste wird der Spülvorgang frühzeitig abgeschlossen.
- Rinnende WCs aufgrund undichter Ventile sofort reparieren.
- Toiletten und Abflüsse dürfen niemals als Abfalleimer für Öle, Fett, Chemikalien, Essensreste, Medikamente und Zigarettenstummel verwendet werden.
- Immer vergewissern, dass die Toilettenspülung nicht klemmt und so Unmengen an Wasser verschwendet werden. Ein undichter Spülkasten kostet bis zu **100 Euro im Jahr**.

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 15,-**



# WÄSCHE

So sparen Sie beim **WÄSCHEWASCHEN**:

- Bei leicht verschmutzter Wäsche reicht ein Waschgang ohne Vorwäsche.
- Dank moderner Waschmittel kann heute kälter gewaschen werden, für die meisten Wäschestücke genügen 30 Grad. Bei 30 Grad werden 99 Prozent der Bakterien entfernt. Das spart bis zu 50 Prozent Energie ein.
- TIPP:** Sparprogramm nützen! Eco-Waschgänge dauern zwar länger, sparen aber Energie.
- Waschmaschinen arbeiten am effektivsten, wenn man ihre Ladekapazität voll ausnützt (eine Handbreite frei lassen). Die Energieeffizienz des Geräts nützt nichts, wenn die Maschine nur zur Hälfte befüllt ist.
- Bei der Neuanschaffung einer Waschmaschine auf Wasser- und Energieverbrauch achten.
- Auf Kombinationsgeräte oder Trockner verzichten. Ein Kondensationstrockner verbraucht zusätzlich bis zu 85 Liter Wasser.



Handwäsche lohnt sich nicht: Sie braucht das Doppelte bis Dreifache der Wassermenge einer Waschmaschine. Waren es bei älteren Geräten noch rund 250 Liter, sind es bei modernen teils weniger als 100 Liter.

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 65,-**





# GARTEN

So sparen Sie im **GARTEN**:

- Den Garten mit aufgefangenem Regenwasser bewässern, was auch den Pflanzen guttut.
- Den Rasen nicht überbewässern.
- Große Tonnen unter die Regenrinne (Dachrinne) stellen und wertvolles Wasser sammeln.  
Ist die Regentonne nur bei Regen geöffnet, wird ein Wasserverlust durch Verdunstung vermieden, sie stellt dann auch keine Gefahrenquelle für durstige Tiere dar.
- Den Rasen nicht zu oft mähen, da er durch das häufige Kürzen des Grases schneller austrocknet und mehr Wasser benötigt.





- Im Hochsommer oder während einer Trockenperiode den Rasen nicht bewässern, da er nach dem ersten Regen bald wieder sattgrün wird.
- Oft reicht es auch, Plätze im Garten mit einem Besen zu wischen anstatt abzuspitzen.
- Bei Neubauten kann eine Regenwassersammelanlage von Anfang an eingeplant und für den Garten verwendet werden.

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 65,-\***

\* bei 100m<sup>2</sup> Garten





# TRINK! WASSER



So sparen Sie beim **TRINK! WASSER**:

## „SCHÜTZEN UND SPARSAM NÜTZEN!“

Wenn es darum geht, den Durst zu löschen, darf beim Wasser ruhig beherzt zugegriffen werden. Täglich sollte ein Erwachsener rund zwei Liter an Flüssigkeit zu sich nehmen. Beim Kauf von anderen Getränken wird literweise wertvolles Trinkwasser bei Herstellung, Transport, aber auch Entsorgung verschwendet. Dies sind Extra-Kosten, die sich am Jahresende summieren. Wer Leitungswasser statt Mineralwasser trinkt, spart nicht nur bares Geld, sondern auch Transportwege, Verpackung und Energie für die Kühlung.

Das steirische Wasser ist eines der qualitativ hochwertigsten in Europa. Es ist eine Tatsache, die gerade in Zeiten, in denen rund zwei Milliarden Menschen weltweit keinen regelmäßigen, direkten Zugang zu sauberem Wasser haben, zum nachhaltigen Handeln anregen sollte. Im Jahr 2040 werden Schätzungen zufolge fast 600 Millionen Kinder in Gegenden ohne ausreichenden Zugang zu Wasser leben. Dabei sind mehr als zwei Drittel der Erde von Wasser bedeckt, allerdings sind nur weniger als drei Prozent davon trinkbar. Und dieses Trinkwasser ist zudem sehr ungleich verteilt.

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 90,-**  
oder **148 KG CO<sub>2</sub>**



SO SPAREN SIE BEI

---

# LEBENS MITTELN

**Bewusst kaufen und restlos genießen:  
Regionalität, Qualität, Nähe, Frische  
und Saisonalität schmecken allen -  
auch dem Geldbeutel**



## Liebe Steirerinnen! Liebe Steirer!

Man kann es gar nicht oft genug betonen: Das Gute liegt so nah – und schon das Haushaltsbudget. Es ist eine ausgesprochene



Win-win-win Situation: Wer beim steirischen Lebensmittelhändler einkauft, profitiert von hochwertigen und absolut frischen Lebensmitteln ganz aus der Nähe. Durch den Kauf regionaler Produkte wird die heimische Wirtschaft gestärkt, das sichert wertvolle Ausbildungs- und Arbeitsplätze. Kurze Transportwege und der Entfall langer Lagerungszeiten verringern die CO<sub>2</sub>-Emissionen, was direkt der Umwelt zugute kommt.

Das „Steirische Haushaltssparbuch“ zeigt auf, worauf es beim lokalen Lebensmitteleinkauf ankommt und wie man Lebensmittelverschwendung minimiert. Ein heimischer Haushalt gibt im Jahr im Schnitt nämlich 500 Euro für Lebensmittel aus, die gar nicht konsumiert werden, sondern im Müll landen. Einsparpotenzial besteht auch beim Lagern und Kochen: Kühlschrank, Herd und Backofen werden nämlich schnell zu Energiefressern. Heimischer Genuss, gut für das Gewissen und die Geldbörse – die folgenden Seiten sind dicht gefüllt mit wertvollen Tipps dafür.

Sigrid Spath

Gremialobfrau  
Steirischer Lebensmittelhandel

Mag. Günther Knittelfelder

Gremialgeschäftsführer  
Steirischer Lebensmittelhandel





## **BEWUSST KAUFEN UND RESTLOS GENIESSEN!**

Reif geerntetes Gemüse hat nicht nur einen deutlich besseren Geschmack, frische, regionale und saisonale Produkte beinhalten auch weit mehr Vitalstoffe und haben daher einen höheren Wert für die Ernährung. Was in der Nähe erzeugt wird, kommt ganz frisch auf den Tisch.

Wer regional einkauft, schützt zudem das Klima, weil lange Transportwege entfallen. Jeder Cent, den man für lokal erzeugte Produkte ausgibt, stärkt auch die heimische Wirtschaft, sichert Ausbildungs- und Arbeitsplätze und trägt dazu bei, die Lebensqualität in der Region zu erhalten.

Drei Portionen Obst und zwei Portionen Gemüse sollten es laut Ernährungsempfehlung täglich sein, gleich ob man sich vegan oder vegetarisch ernährt oder von allem isst. Die empfohlene Menge an Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten variiert je nach Ernährungsweise.

Von Allesessern sollten pro Woche maximal drei Portionen hochwertiges Fleisch aus der Region, das entspricht ungefähr 300 bis 450 Gramm, konsumiert werden. Im Schnitt werden jedoch fast 1200 Gramm pro Woche verzehrt. Seit Anfang der 1960er Jahre hat sich der weltweite Fleischverzehr mehr als vervierfacht. „Weniger ist mehr“ gilt besonders für den Fleischkonsum.

Unsere Ernährung ist gesamt gesehen für ein Viertel unseres ökologischen Fußabdrucks verantwortlich, der Fleischkonsum schlägt sich mit einem Anteil von 43 Prozent der ernährungsbezogenen Treibhausgase zu Buche.



# REGIONALITÄT

In der Steiermark werden hervorragende Lebensmittel erzeugt und hergestellt. Die regionale Herkunft der Waren hat einen Wert an sich. Mit dem Kauf heimischer Produkte werden regionale Erzeuger und Verarbeiter gefördert.

- Beim Einkauf der Lebensmittel darauf achten, wo und wie diese erzeugt und verarbeitet wurden.
- Nachhaltige Lebensmittelqualität wird am besten durch regionale Nähe sichergestellt. Nähe erzeugt Transparenz. Und Transparenz schafft soziale Kontrolle und Vertrauen.
- Orientierung beim Einkaufen für garantiert heimische Lebensmittel geben ausgewiesene Gütesiegel, wie AMA-Gütesiegel, AMA-Genussregion, Gutes vom Bauernhof, das AMA-Biosiegel, Bio-Ernte sowie die von der EU geschützten Herkunftsbezeichnungen g.g.A. sowie geschützte Ursprungsbezeichnungen g.U..

# QUALITÄT



- Bewusst entscheiden, welche Lebensmittel und wie viele man davon kauft.
- Nachhaltigkeit hat ihren Preis. Weniger kaufen, dafür hochwertigere Lebensmittel.
- Mahlzeiten für die nächsten Tage planen, bevor man einkaufen geht. So kauft man nichts, was später vielleicht im Müll landet. Einkaufsliste schreiben und Spontankäufe vermeiden.



# Über-Regional!



„Wir kennen einen großartigen Bauern oder Wirt, der...“  
Aber viel zu viele von diesen tollen Bauern, Wirten etc.  
kannte man leider nicht. Bis jetzt.

Das ist das Schlechte am Guten: Einmal genossen, mag man es nicht mehr missen. Gerade bei hochwertigen Lebensmitteln aus der Region war das bis vor kurzem ein Problem. Immer. Egal ob es sich dabei um Produkte aus hofeigener Herstellung, um solche von hochwertigen Manufakturen oder um gastronomische Köstlichkeiten handelt. Denn abgesehen von den wenigen Anlaufstellen, die man kennt, gibt es eine Art Qualitäts-Paradoxon. Die Produkte sind so gut, weil sie mit Hingabe und Können hergestellt werden. Da kleine Betriebe aber kaum Werbung für sich machen, entdeckt man nur die wenigsten dieser Bauern, Produzenten, Gastronomen für sich.

Doch nun gibt es die Genuss-Landkarte. Unter [genussregionen.at](http://genussregionen.at) findet man genau das und zwar einfacher. Alle Betriebe auf [genussregionen.at](http://genussregionen.at) sind mit dem Gütesiegel AMA GENUSS REGION ausgezeichnet. Nicht, weil sie das müssten, sondern weil sie es wollen. Weil sie stolz auf die Qualität ihrer Produkte sind. Entdecken Sie selbst.



© Netzwerk Kulinarik/wildbild.at

**DORFGASTHOF  
ZUM GRAFENWIRT**



© Netzwerk Kulinarik/pov.at

**KANDLHOF**



© Netzwerk Kulinarik/pov.at

**HEURIGENWEINGUT FRÜHWIRTH**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 **LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.





# KURZE TRANSPORTWEGE



Durch geringere Emissionen und weniger Energieverbrauch kann man einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Kurze Transportwege sparen zusätzliche Kosten in der Produktionskette, das schlägt sich auch in einem günstigeren Preis nieder.

Internationale Lebensmittel und vergleichbare steirische Produkte:

<b>International:</b>	<b>Steirisch:</b>
Mandelmilch	Hafermilch
Kichererbsen	Bohnen
Quinoa	Dinkelreis
Chiasamen	Leinsamen
Cashewnüsse	Walnüsse
Eiersatzprodukte	Apfelmus
Kokosöl	Rapsöl/Hanföl



Zum Einkaufen Tasche oder Einkaufskorb mitnehmen, statt immer ein Sackerl zu kaufen. Pro Sackerl: **20 Cent**

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 24,-**



# FRISCHE

Eine gesunde und genussvolle Ernährung braucht frische und wertvolle Lebensmittel.

- Auf optimale Lagerungsbedingungen der einzelnen Nahrungsmittel achten. So bleiben Lebensmittel länger genießbar und frisch.
- Auf Fertiggerichte (Convenience-Produkte) verzichten. Suppen oder Nudelsoupen selbst vorkochen und einfrieren ist billiger und gesünder.
- Palatschinken aus Eiern, Milch und Mehl selber machen statt Fertigteig kaufen: 100 Gramm kosten rund **12 Cent**. Das Fertigprodukt kostet mehr als das Doppelte.
- Salatdressing aus Öl, Essig und getrockneten Gewürzen selber machen statt Fertigprodukt kaufen. Für Variationen eignen sich ein Schuss Milch, übrig gebliebener Bratensaft oder Käse. Fertige Salatsoßen kosten bis zu dreimal so viel – ca. **50 Cent** pro 100 Milliliter.

# SAISON EINKAUFEN



Spargel-, Marillen- oder Erdbeer-Zeit. Die „Saison“ von Obst und Gemüse macht sich nicht nur im Geschmack, sondern auch beim Preis bemerkbar. Gutes, das zu „seiner Zeit“ geerntet wird, ist frischer und beinhaltet außerdem mehr Vitamine. Der höhere Chemikalieneinsatz in der Aufzucht bleibt aus. Ein Saisonkalender (siehe nächste Seite) macht die Auswahl leicht.

- Heimische Saisonware ist immer billiger. Wer saisonal kauft, erspart den Energieeinsatz von beheizten Glashäusern und schont die Umwelt.
- Selbst waschen und schneiden spart Geld: Ein Kilo Melone kann z. B. im gleichen Geschäft ca. **60 Cent** oder über **4,50 Euro** kosten.  
Der Unterschied: Das teurere Produkt ist gewaschen, klein geschnitten und handlich verpackt. Auch „verzehrbarer“ Salat und „küchenfertige“ Erdäpfel sind wesentlich teurer.





# SAISONKALENDER GEM



**Zwiebel**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Karotten**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Erdäpfel**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Spinat**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Radieschen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Spargel**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Lollo Rosso**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Kohlrabi**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Karfiol**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Sellerie**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Häuptelsalat**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Kirschen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



# ÜSE UND OBST



**Himbeeren**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



**Gartenbohnen**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12



**Paradeiser**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



**Zucchini**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



**Stangensellerie**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



**Kohl**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10 11 12**



**Ribisel**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12



**Mais**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12



**Heidelbeeren**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12



**Pfirsich**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12



**Paprika**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



**Kraut**

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



# RICHTIG LAGERN

Eine gesunde und genussvolle Ernährung braucht frische und wertvolle Lebensmittel.

- Geöffnete Produkte sollten immer rasch aufgebraucht werden. Um sie besser haltbar zu machen, hilft es, sie gut abzudecken. Optimal ist das Umfüllen in geschlossene Behälter.
- **Tipp:** Sauberkeit lohnt sich! Den Kühlschrank und andere Schränke für Trockenwaren regelmäßig reinigen. So werden Schädlinge vermieden, die gelagerte Waren rasch ungenießbar machen können.





## IM KÜHLSCHRANK:

Die verschiedenen Kältezonen des Kühlschranks helfen, die unterschiedlichen Lebensmittel länger frisch zu halten. Unten ist es am kältesten, nach oben hin steigt die Temperatur. Die Kühlschranktür bekommt die größte Wärme ab.

<b>Ganz oben</b>	Eignet sich für Marmeladen und bereits gekochtes Essen.
<b>In der Mitte</b>	Hier sind Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Co. bestens aufbewahrt.
<b>Unten</b>	Empfindliche Lebensmittel wie roher Fisch oder Fleisch sollten in eigene Behälter kommen, um einer Bakterienübertragung vorzubeugen.
<b>Gemüsefach</b>	Kälteverträgliches Gemüse und Obst finden hier Platz. Sie sollten getrennt voneinander gelagert werden.
<b>In der Tür</b>	Hier sollte man Butter, Eier und Getränkeflaschen aufbewahren.



## IM GEFRIERFACH:

- Eine gute Möglichkeit, Lebensmittel – auch Obst und Gemüse – frisch zu halten, ist, sie einzufrieren.
- Wenn Produkte schon tiefgekühlt gekauft werden, die Kühltette nach Möglichkeit nicht unterbrechen.
- Je frischer Lebensmittel ins Gefrierfach gelangen, desto länger sind sie haltbar.
- Eine gute, luftdichte Verpackung schützt vor Aromaverlust und Austrocknen.
- Lebensmittel nur in speziellen Gefrierbehältern einfrieren. Gefriergut immer mit Datum und Inhalt beschriften.
- Auch einmal Aufgetautes kann durchaus wieder eingefroren werden. Wichtig ist dabei, die Produkte langsam aufzutauen und die Reste rasch wieder einzufrieren, um einen Qualitätsverlust zu vermeiden.





## OBST UND GEMÜSE:

- Heimisches Obst mag es eher kühl, während exotische Früchte, wie z. B. Papaya oder Mango, ungekühlt gelagert länger halten.
- Gemüse – mit der Ausnahme von Paradeisern, Melanzani, Kürbis und Erdäpfeln – hält kühl gelagert besser.

## DIE ETHYLEN-FALLE:

Viele Obst- und Gemüsesorten geben das Reifegas Ethylen ab. Es sorgt dafür, dass Früchte im Umkreis schneller reifen und verderben. Jede Sorte produziert Ethylen unterschiedlich stark und reagiert unterschiedlich empfindlich darauf.

Viel Ethylen produzieren z. B. Äpfel, Bananen, Birnen, Pfirsiche, Marillen, Nektarinen und Zwetschken und auch Avodacos und reife Kiwis. Das heißt, Gemüse und Obst, das in ihrer Nachbarschaft aufbewahrt wird, reift bzw. verdirbt umso schneller.

Unter den Gemüsesorten produzieren Broccoli, Erdäpfel, Gurken, Karfiol, Kohlsprossen, Lauch/Porree, Paprika, Pfefferoni, Pilze, Spinat und Tomaten Ethylen.

Gurken und Weißkraut sind besonders ethylen-empfindlich, sie werden rasch runzelig und verderben schneller. Karotten werden neben Ethylen produzierenden Sorten bitter, Weißkraut wird gelb.



## BROT UND GEBÄCK:

- Frisches Brot und Gebäck mag es luftig, so bleibt es knusprig. Werden die Broteinkäufe bald aufgegessen, lagert man sie am besten in Papier verpackt oder in luftdurchlässiger Plastikverpackung.
- Für längere Haltbarkeit sind Brot und Gebäck besser in Brotboxen oder Tongefäßen aufgehoben. Die Kruste bleibt zwar nicht knusprig, das Brot wird so aber vor dem Austrocknen geschützt und ist daher länger genießbar

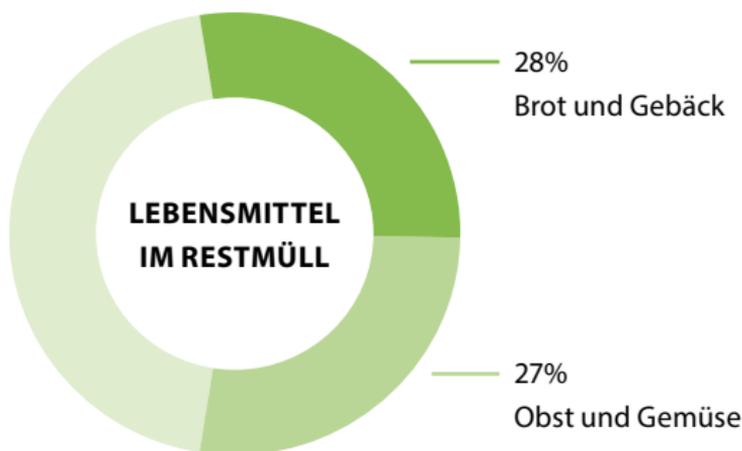


# RESTLOS GENIESSSEN



Täglich landen Lebensmittel im Müll. Weltweit ist es rund ein Drittel der gesamten Produktion. In Österreich lässt sich der Anteil vermeidbarer Lebensmittelabfälle im Jahr mit rund einer Million Tonnen beziffern. Allein in der Steiermark landen jährlich Lebensmittel im Wert von 200 Mio. Euro im Müll. Der größte Verschwender ist dabei der Privathaushalt mit einem Anteil von 58 Prozent. Ein heimischer Haushalt gibt im Jahr 800 Euro für Lebensmittel aus, die nicht konsumiert werden. Immer wieder sind auch einwandfreie Produkte dabei, deren Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten wurde.

Besonders oft landen Brot und Gebäck (28 Prozent) im Restmüll, gefolgt von Obst und Gemüse (27 Prozent). Gründe liegen laut BOKU-Studie im Zeitmangel fürs Kochen/für eine Zubereitung, in falschen Lagerplätzen, fehlenden Kochideen und zu hohem Aufwand in der Verarbeitung.





## **BELASTUNG FÜR DAS KLIMA**

Dass Unmengen an Lebensmitteln im Müll landen, liegt oft auch am fehlenden Wissen zur Haltbarkeit von Lebensmitteln. Lebensmittelverschwendung hat weitreichende Folgen für unseren ökologischen Fußabdruck. Jedes Kilogramm Lebensmittel im Müll belastet das Klima. Anbau, Ernte, Transport, Lagerung, Kühlung, Verarbeitung: Für die Erzeugung eines Produkts werden eine Menge Energie und viele Ressourcen benötigt. Rund 16 Prozent der Treibhausgasemissionen, die unsere Ernährung verursacht, sind auf die Vergeudung von Essen zurückzuführen.

## **DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM ABGELAUFEN ≠ UNGENIESSBAR**

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) wird umgangssprachlich oft Ablaufdatum genannt und mit einem „Wegwerfdatum“ gleichgesetzt. Ist es überschritten, wird das Produkt vielfach entsorgt, obwohl es noch genießbar wäre.

Mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert der Hersteller, dass ein Produkt bei ordnungsgemäßer Lagerung mindestens bis zu diesem Zeitpunkt Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert nicht verändert. Ist die Verpackung einmal geöffnet, wird das MHD allerdings ungültig. Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen können das Lebensmittel dann verderben.



Nur rohes Fleisch oder Fisch – und damit leicht verderbliche Waren – sollten bis zu einem angegebenen Datum verbraucht werden, darauf weist auch das **Verbrauchsdatum „zu verbrauchen bis“** auf der Verpackung hin. Sonst droht die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung.

**Tipp:** Das Produkt mit allen seinen Sinnen auf seine Beschaffenheit, sein Aussehen und seinen Geruch überprüfen. Bemerkte man keine Auffälligkeiten, kann es auch nach Überschreiten des MHD noch problemlos verzehrt werden.

## LEBENSMITTEL-HALTBARKEITEN

nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums:

### KURZE HALTBARKEIT

Brot, Kleingebäck & Milch

+ 2 Tage

### BESCHRÄNKTE HALTBARKEIT

Hartkäse, Eier (vollständig durcherhitzt)

+ 21 Tage

### LANGE HALTBARKEIT

pflanzliche Öle & Fette

+ 28 Tage

### SEHR LANGE HALTBARKEIT

spezielle Zucker- und Salzprodukte,  
Mehl, Konserven

+ 1 Jahr



Saubermacher – Vorreiter gegen Lebensmittelverschwendung mit dem Projekt

## RESTLOS GENIESSEN

**Wir danken allen, die sich für den bewussten Umgang mit Lebensmitteln einsetzen!**

Bereits seit vielen Jahren beschäftigt sich die Firma Saubermacher mit der Problematik, dass Lebensmittel in den Restmüll gelangen. 2009 präsentierte Saubermacher mit 5-Hauben-Koch Heinz Reitbauer das Projekt „Restlos genießen“.



Ralf Mittermayr und Hans Roth ist der sorgsame Umgang mit Lebensmitteln ein großes Anliegen.



Pro Kopf landen in Österreich jährlich originalverpackte Lebensmittel im Wert von 387 Euro im Müll! Das Thema beschäftigt Saubermacher seit vielen Jahren und gab auch den Anstoß für das Projekt „Restlos genießen“, das erste **Restl-Rezept-Kochbuch** auf Küchenrolle, das gemeinsam mit 5-Hauben-Koch Heinz Reitbauer umgesetzt wurde. Gemeinsam mit dem Steirischen Lebensmittelhandel hat man Restl-Genussrezepte aufgelegt, um damit weitere „Restlos-Genießer“ zu erreichen und der Nahrungsmittel-Vernichtung entgegenzuwirken.

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Lebensmitteln, diese auch bewusst einzukaufen und die Heimat zu schätzen sind dabei wichtige Punkte. Regionale Wertschöpfung bedeutet, sich für die wahren „Schätze“ der Heimat zu entscheiden, ihnen besondere Wertschätzung entgegenzubringen und auf die manchmal billigere Importware zu verzichten. Denn diese kommt uns tatsächlich teuer zu stehen, weil sie oft Tausende von Kilometern unterwegs ist und niemals die Frische haben kann, die Produkte aus der Heimat bieten.

*Saubermacher*  
www.saubermacher.at





## TIPPS FÜR DIE EINKAUFLISTE:

- Immer Einkaufslisten schreiben.
- Vor dem Einkauf Vorräte sichten. Überprüfen, was aufgebraucht werden muss.
- Großpackungen nur kaufen, wenn man diese aufbrauchen oder mit jemandem teilen kann.
- Lebensmittel, die nicht mehr lange haltbar sind, nur kaufen, wenn sie bald verwendet werden können.
- Nicht mehr ganz frische, aber noch genussfähige Lebensmittel am besten verkochen.
- Nie hungrig einkaufen gehen.

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 500,-**





GARANTIERT REGIONALER

*Genuss*

Das Gütesiegel AMA GENUSS REGION garantiert:

- Regionale Lebensmittel
- Hohe Produktqualität
- Kurze Transportwege
- Frische Zubereitung
- Traditionelle Familienbetriebe

Bei Direktvermarktern, Manufakturen und  
Gastronomiebetrieben: [genussregionen.at](https://genussregionen.at)

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 LE 14-20  
Entwicklung für des Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raumes  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



# DAS WC IST KEIN MISTKÜBEL



# DAS WC IST KEIN MISTKÜBEL

## Diese Stoffe gehören nicht ins WC:



### Hygieneartikel:

- Binden/Tampons/  
Windeln
- Wattestäbchen
- Slipenlagen
- Präservative
- Pflaster



### Stör- und Zehrstoffe:

- Farben/Lacke
- Zement/Mörtel/  
Bauschutt
- Mineralöle
- Säuren und Laugen
- Chemikalien
- Akkus/Batterien
- Lösungsmittel
- Wasch- &  
Reinigungsmittel



### Kosmetikartikel:

- Kosmetik-,  
Feuchttücher



### Speisereste:

- Essensreste
- Speiseöle,  
Frittierfett
- Verdorbene  
Lebensmittel



### Textilien:

- Strumpfhosen
- Unterwäsche
- Schuhe etc.



### Scharfe Gegenstände:

- Rasierklingen
- Spritzen



### Problemstoffe und Gifte:

- Medikamente
- Pflanzenschutz-  
mittel
- Pestizide
- Desinfektionsmittel
- Abflussreiniger



### Sonstiges:

- Katzenstreu
- Zigarettenkippen
- Verpackung
- Kleintiermist
- Tierkadaver



SO SPAREN SIE BEIM

---

**STROM**

Ohne Komfortverlust kann bei Stand-by, Licht, Kühlschrank, Gefriertruhe, Herd und Backofen viel Geld eingespart werden.

Liebe Steirerinnen!  
Liebe Steirer!



Die Energie Steiermark setzt auf Nachhaltigkeit und Energieeffizienz. Verantwortungsvoll und schonend mit den Energieressourcen des Landes umgehen ist nicht Kür, sondern Pflicht. Nicht nur in Zeiten der Krise. Das tun wir – und unsere Experten unterstützen Private, Unternehmen und Gemeinden beim Stromsparen. Denn ein sorgsamer Umgang mit Strom und Wärme bedeutet, die Umwelt zu schützen.

Zusätzlich kann eine eigene Photovoltaik-Anlage und der richtige Speicher bereits ein wesentlicher Schritt zu mehr Unabhängigkeit sein. Alles was hilft, unsere Importe zu reduzieren ist ein Schritt zu mehr Versorgungssicherheit. Häufig sind es bereits kleine Änderungen im Alltag mit großem Effekt. Im vorliegenden Haushaltssparbuch finden Sie auf einen Blick hilfreiche Einsparpotentiale, um Ihren Energieverbrauch mit wenig Aufwand zu minimieren. Wir unterstützen Sie dabei.

Christian Purrer und Martin Graf  
Energie Steiermark Vorstand





## **Ein Vierpersonenhaushalt in Österreich verbraucht durchschnittlich 4.027 Kilowattstunden (kWh) Strom pro Jahr.**

Seit 1970 hat sich der Stromverbrauch aller österreichischen Haushalte trotz effizienter Geräte verfünffacht, die Bevölkerung ist gewachsen, die Anzahl der Haushalte gestiegen. Strom ist die teuerste Energieform im Haushalt.

Durch eine bewusste Nutzung und mit Hilfe effizienter Geräte können etwa 30 Prozent der Stromkosten eingespart werden. Mit weniger Energie auszukommen, tut nicht nur der Geldbörse gut, es schafft auch Voraussetzungen für eine gute Zukunft für uns alle. Alte Geräte gegen neue auszutauschen hilft beim Stromsparen. Allerdings ist zu bedenken: Auch die Produktion von Neugeräten braucht Energie.

Beim Kauf sollte man auf die Effizienzklasse eines Gerätes, aber auch auf den tatsächlichen Stromverbrauch achten. Bei TV-Geräten ist die Effizienzklasse beispielsweise von der Größe des Gerätes abhängig.

**Tipp:** Mit einem Strommessgerät kann der Stromverbrauch von Haushaltsgeräten ermittelt werden. Die Höhe der Stromkosten richtet sich nach dem Energieverbrauch eines Geräts.

Den täglichen Stromverbrauch kann man messen, indem man den Zählerstand notiert und nach 24 Stunden noch einmal überprüft.

Er sollte in einem Ein-Personen-Haushalt bei 4-5 Kilowattstunden liegen, bei zwei Personen 6-8 kWh, bei drei Personen 9-11 kWh, bei vier Personen 10-13 kWh.



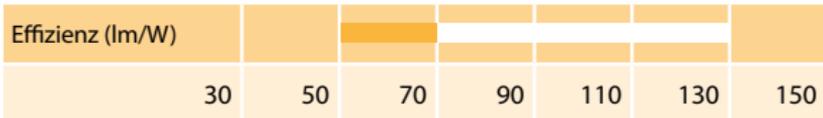
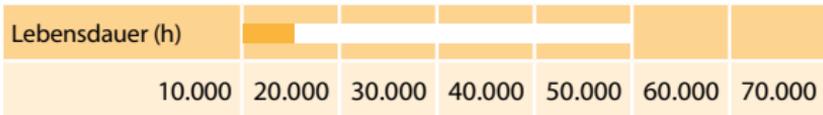
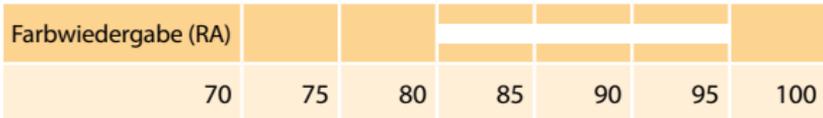
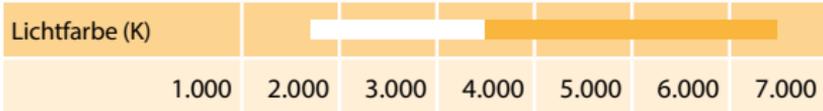
# E LICHT

Im Haushalt entfallen bis zu 10 Prozent der Stromkosten auf die Beleuchtung.

- Beim Kauf von neuen Leuchten darauf achten, dass man die Leuchtmittel wechseln kann.
- Lichtquellen so verteilen, dass einzelne Bereiche getrennt beleuchtet werden können.
- Eine helle Lampe statt mehrerer schwacher verwenden.
- Keine Festbeleuchtung installieren, sondern eine gezielte Nutzung wählen.
- Abschaltautomatik im Treppenhaus einrichten, das macht sich bezahlt.
- Konsequent das Licht abschalten, wenn es nicht benötigt wird.
- Reflektierende Lampenschirme statt Leuchtmittel mit hoher Wattzahl verwenden.
- Renovierungstipp: Helle Räume benötigen weniger Licht, das reduziert den Energieverbrauch.
- Im Schlafzimmer ist meist nicht dieselbe Beleuchtungsstärke wie im Wohnzimmer notwendig. Auch der Einsatz von Dimmern ist für das Energiesparen nicht sinnvoll. Dimmer nur dort verwenden, wo das Licht wirklich veränderbar sein muss.



## EIGENSCHAFTEN VON LEDS



 verfügbar

 für Haushalte empfohlen

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR** € **30,-**

\* 1 LED gegenüber einer 60 Watt Glühbirne



Gerätebezeichnung	Stk.	Leistung Stand-by (Watt)	Stand-by-Betrieb (Std./Tag)	Stand-by-Strom- verbrauch (kWh/Jahr)	Stand-by-Strom- kosten (€ im Jahr)
Rechenbeispiel:	2 (Stk.)	x 3 (Watt)	x 20 (Std./ Tag)	x 365 (Tage) / 1000	x 0,37€= 16,21€/ Jahr
TV-Gerät alt	1	6	20	43,8	16,21
DVB-T-Box	1	1	20	7,3	2,70
DVD-Player	1	0,5	23	4,2	1,55
HiFi-Anlage	1	1,5	20	11	4,05
PC (+Monitor + Drucker)	1	20	20	146	54
Laptop	1	1	20	7,3	2,7
Ladegerät Handy	2	0,3	23	2,5	1
DSL-Router mit W-LAN	1	12	20	88	32,4
Mikrowelle	1	2,5	23	21	7,8
Elektr. Zahnbürste	2	2	24	35	6,5

Tabelle: jährliche Kosten des Stand-by-Betriebs in einem durchschnittlichen Haushalt

# STAND BY



So sparen Sie beim **STAND BY**:

Leuchtet auch bei Ihnen zuhause bei TV-Geräten oder Ladestationen nach dem Benutzen noch ein Lämpchen? In Österreich verbrauchen Geräte im Stand-by-Modus die gesamte Kapazität z. B. des Kraftwerks Wien Freudenu. Schalten Sie daher alle Geräte immer aus. Das spart bis zu 130 Euro im Jahr.

- Unterhaltungsgeräte (TV/DVD-/CD-Player/Hi-Fi-Anlage/Spielkonsole) über eine abschaltbare Steckdosenleiste zusammenschließen und abschalten
- Computer, Drucker, Scanner etc. bei Nichtgebrauch vom Strom trennen. Das gilt auch für Ladegeräte für Mobiltelefone, Rasierer, elektrische Zahnbürsten etc.
- Ein Vorschaltgerät für Untertisch-Heißwasserspeichergeräte nützen.
- Batteriebetriebene Wecker statt Radiowecker nutzen

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 130,-**



# KÜHLSCHRANK & GEFRIERTRUHE

ERSPARNIS  
BIS ZU

	Stehen Kühl- und Gefriergeräte neben Wärmequellen (Heizung, Herd, Spül- oder Waschmaschine, Sonnenlicht) verbrauchen sie mehr Strom.	
	7 °C Kühltemperatur beim Kühlschrank und -18 °C beim Gefrierfach reichen aus. Ein Grad weniger kostet sechs Prozent mehr Energie, bei zwei Grad sind es bereits 15 Prozent. Temperaturanzeigen und Thermometer können helfen, die richtige Temperatur zu ermitteln.	<b>€ 15,-</b>
	Am energieeffizientesten ist der Kühlschrank, wenn er zu maximal zwei Dritteln befüllt ist.	
	Kühlschrank nur kurz öffnen. Das Gerät verbraucht unnötig Strom, wenn die Türen länger als notwendig geöffnet werden.	
	Warmes erst abkühlen lassen. Heiße Speisen oder Getränke führen zu verstärkter Eisbildung und damit zu erhöhtem Energiebedarf.	
	Vor Urlaubsantritt Kühlschrank abtauen. Spart bei 14-tägigem Aufenthalt	<b>€ 7,-</b>



ERSPARNIS  
BIS ZU

- Gefrorenes im Kühlschrank auftauen unterstützt die Kühlleistung.
- Stromverbrauch einer Kühl-Gefrierkombination ist bei einem 10 Jahre alten Gerät bis zu 3x so hoch wie bei einem effizienten Neugerät.
- Richtlinie für die Kühlschrankgröße: 120 Liter für eine Person, 40 Liter für jede weitere Person.
- Dichtung überprüfen. Tipp: Taschenlampe in den Kühlschrank legen; wenn Lichtstrahlen sichtbar sind – Dichtung tauschen.
- Befindet sich im Gefrierschrank bereits eine dicke Eisschicht, ist es höchste Zeit, diesen abzutauen. 1 Zentimeter Eis bedeutet 10-15 Prozent mehr Stromverbrauch.

**€ 75,-**

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 97,-**





Stromsparend kochen lohnt sich. Denn das Kochen macht in einem 5-Personen-Haushalt 8,5 Prozent des Gesamtstromverbrauchs aus.

ERSPARNIS  
BIS ZU

<input type="checkbox"/>	Beim Kochen wenig Wasser verwenden.	
<input type="checkbox"/>	Für kleine Kochmengen auch kleine Töpfe nehmen.	
<input type="checkbox"/>	Wasser, beispielsweise für Nudeln, im Wasserkocher vorkochen (aber nur mit der tatsächlich benötigten Wassermenge befüllen). So verbraucht man ein Drittel weniger Strom.	
<input type="checkbox"/>	Deckel von Töpfen und Pfannen immer ganz schließen. Das spart bis zu 2/3 Strom.	€ 30,-
<input type="checkbox"/>	Die richtige Herdplatte verwenden: Ist die Platte zu klein oder zu groß für den Topf, wird Energie verschwendet.	
<input type="checkbox"/>	Unebene Töpfe verlängern die Kochzeit um bis zu 40 Prozent.	
<input type="checkbox"/>	Schnellkochtopf nutzen. Spart bis zu 30 Prozent Energie und 50 Prozent Zeit ein.	
<input type="checkbox"/>	Restwärme nutzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.	€ 5,-

**GESAMT**  
ERSPARNIS  
PRO JAHR

**€ 35,-**



# BACKOFEN

So sparen Sie beim **BACKOFEN**:

- Moderne Backöfen nicht vorheizen. Spart bis zu 20 Prozent Energie. (Ausnahmen: empfindliche Teige wie Biskuit, Baiser)
- Die Umluftfunktion des Backrohrs verwenden, so kann die Temperatur um 20 Grad gesenkt werden.
- Bei Backzeit über 40 Minuten: 10 Minuten vor Gar-Ende abschalten und Restwärme nutzen. Spart 7 kWh pro Jahr.
- Restwärme nach dem Backen zum Warmhalten von Speisen nutzen.





- Anstelle des Backofens Kochstelle nutzen. Der Ofen benötigt 4 x mehr Energie.
- Bei Umluftherden nach Möglichkeit gleichzeitig alle Ebenen nutzen.
- Für kleine Mengen Toaster oder Kleingrill nutzen. Diese Geräte verbrauchen nur ein Drittel der Energie.
- Die Selbstreinigungsfunktion nur bei starker Verschmutzung nutzen.
- Backofentür geschlossen halten, sonst gehen 20 Prozent der Temperatur verloren.





Setpoint  
Auto P  
Auto E



# BAD/BOILER



So sparen Sie beim **BAD/BOILER**:

-  Die Temperatur des Warmwasserspeichers sollte nicht zu hoch eingestellt sein. Auf 60 Grad begrenzen.
-  Einen Sparduschkopf in der Dusche beziehungsweise einen Strahlregler beim Waschbecken einbauen. Durch den geringeren Wasserfluss wird Heizenergie für das Warmwasser gespart – bis zu 50 Prozent.
-  Boiler sollten regelmäßig entkalkt werden. Eine Kalkschicht auf den Heizstäben erhöht den Energieverbrauch deutlich.
-  Bei Gasthermen mit Durchlauferhitzer: Mischbatterien an Waschbecken und Spüle sollte man immer auf kalt gestellt lassen und nur bei Bedarf in eine andere Stellung bringen.
-  Hände kalt waschen. Bis das warme Wasser durch die Leitung kommt, sind sie bereits sauber. Das Wasser steht dann in der Leitung und kühlt aus, so wird unnötig Energie verschwendet. Nicht das warme Wasser tötet die Bakterien ab, sondern die Seife.



# ENERGIE SPAREN IM HAUSHALT



## **JEDER HAUSHALT KANN ENERGIE EINSPAREN**

Dies steht nicht im Widerspruch zum gewohnten Komfort. Man muss nur wissen wie. Denn Energie ist die wichtigste Grundlage des modernen Lebens. Eine Selbstverständlichkeit und zugleich doch kostbares Gut. Umso wichtiger ist es, Energie bewusst zu nutzen. Setzen Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Nachhaltigkeit, senken Sie Ihre Energiekosten und steigern Sie gleichzeitig Ihren persönlichen Wohnkomfort. Mit unseren individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten E-Check-Produkten gehen Sie gemeinsam mit uns in eine nachhaltige Energiezukunft. Unsere Spezialisten beraten Sie persönlich und unabhängig.

## **SPAREN**

Egal welche Energiesparmaßnahmen Sie planen – wir unterstützen Sie dabei. Nützen Sie das gebündelte Know-how der Energie Steiermark.

Ein Service, in das wir viel Energie investiert haben, damit Sie sich diese sparen können:



## **E-CHECK ENERGIE**

wendet sich an Kunden, die im Alltag Energie sparen möchten. Der Aufwand ist oft gering – die Energieeinsparungsmöglichkeiten im Vergleich dazu aber groß. Das E-Check-Team der Energie Steiermark hilft Ihnen, nicht nur Geld, sondern auch Zeit zu sparen. Anhand des E-Check-Ratgebers wird Schritt für Schritt Ihr Umgang mit Energie in Ihrem Haushalt analysiert und individuelle Handlungsempfehlungen werden ausgearbeitet.

## **SPAREN OHNE GROSS ZU INVESTIEREN MIT DEM E-CHECK**

- Persönliche Vor-Ort-Beratung aus erster Hand
- Unabhängig und fundiert
- Umfangreicher Ratgeber
- Handlungsempfehlungen

**ZIELGRUPPE:** Wohnungseigentümer, Mieter,  
Besitzer von neu gebauten oder sanierten  
Eigenheimen



## **E-CHECK GEBÄUDE**

zeigt Sanierungspotenziale auf. Die Beratung ist umfassend und berücksichtigt von der Gebäudehülle bis zur Heizung alles, was in punkto Energieeffizienz relevant ist. Sie machen sich Gedanken über die Energiesparpotenziale und überlegen, Energieeffizienzmaßnahmen in größerem Umfang umzusetzen? Bei Gebäudehülle, Heizung, Warmwasseraufbereitung, Elektrogeräten etc. gibt es viele Möglichkeiten, durch Sanierung energetisch zu optimieren.

### **SPAREN MIT SANIEREN!**

- Persönliche Vor-Ort-Beratung aus erster Hand
- Unabhängig und fundiert
- Detaillierte Analyse (Gebäudehülle, Heizung, Warmwasseraufbereitung usw.)
- Umfangreicher Ratgeber
- Sanierungsbericht:
  - Darstellung Ist-Zustand
  - Erstellung von Sanierungsvarianten und -empfehlungen inkl. Einsparungspotenzialen
  - abgestimmt auf Ihre individuellen Möglichkeiten
  - Richtpreise für Sanierung

**ZIELGRUPPE:** Eigenheimbesitzer mit der Möglichkeit zur Gebäudesanierung

# Ihre Umwelt steckt voller Energie.

Ölkessel raus, umweltfreundliche  
Wärmepumpe rein!

0316 / 9000-55000

heizungstausch@e-steiermark.com

[e-steiermark.com/heizungstausch](https://www.e-steiermark.com/heizungstausch)

Jetzt gleich  
informieren!



ENERGIE STEIERMARK

Die **Klimaneutral-Partner**  
für Ihr Zuhause.



## **DAS E-CHECK-TEAM ZIEHT IHRE GEBÄUDEDATEN HERAN UND BETRACHTET IM DETAIL:**

- Pläne Ihrer Immobilie
- Allfällig vorhandene Berechnungen zu Ihrem Gebäude (Heizlast, Energieausweis)
- Energieträgerrechnungen (Strom, Wärme, Brennstoff, Wasser etc.)
- Weitere relevante Energiekosten und Verbräuche (z. B. Kachelofen)

Auf Basis der von Ihnen zur Verfügung gestellten Informationen und einer eingehenden Datenaufnahme vor Ort wird der Ist-Zustand Ihres Heims erhoben.

# Der Online- Photovoltaik- Planer

Strom selbst erzeugen, direkt und smart nutzen oder für später speichern. Photovoltaik-Anlagen schaffen Unabhängigkeit, senken Energiekosten und unterstützen eine lebenswerte Umwelt.

Mit dem PV-Planer erfahren Sie, wie Sie mit der Energie der Zukunft Geld sparen – und welche Kosten mit Ihrer Photovoltaik-Anlage verbunden sind.

## Ihre Vorteile

- ✓ Alles aus einer Hand
- ✓ Mit Sonnenlicht Geld sparen
- ✓ Ihr Mehrwert für Ihr Zuhause
- ✓ Mit Sicherheit unabhängig

In wenigen  
Schritten zum  
Angebot!



## Photovoltaik-Komplettlösungen aus einer Hand

Einfach und schnell Ihre Photovoltaik-Komplettlösung konfigurieren, Neubau- oder Nachrüstungsprojekte direkt online planen und den individuellen Richtpreis selbst berechnen.

[pvplaner.e-steiermark.com](http://pvplaner.e-steiermark.com)





## **E-CHECK PHOTOVOLTAIK**

unterstützt Sie bei der Planung Ihrer maßgeschneiderten Photovoltaikanlage. Das E-Check-Team der Energie Steiermark ist bei Ihnen vor Ort und stimmt die Photovoltaikberatung zu 100% auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab. Wichtig bei der Planung ist nicht nur die Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten. Die Beratung konzentriert sich ebenso auf die Dimensionierung Ihrer neuen Anlage, abgestimmt auf Ihr persönliches Verbrauchsverhalten. Optimaler Ertrag durch optimale Größe – denn der Strom soll dort verbraucht werden, wo er erzeugt wurde: bei Ihnen zu Hause.



## SPAREN DURCH PRODUZIEREN!

- Persönliche und umfassende Vor-Ort-Beratung aus erster Hand: Standort, Ausrichtung, optimale Größe, Möglichkeiten der Förderung, Informationen zum Netzzugang
- Unabhängig und fundiert
- Ertragsabschätzung
- Vermittlung von kompetenten Umsetzungspartnern
- Darstellung der Vergütungsmöglichkeiten (z. B. Überschussproduktion)

**ZIELGRUPPE:** Eigenheimbesitzer mit der Möglichkeit zur Errichtung einer Photovoltaikanlage (Dach- oder Freifläche) / Leistungsgröße bis 20 kWp



## INFORMATIONEN & BESTELLUNG

Energie Steiermark

Leonhardgürtel 10

8010 Graz,

Kostenlose Info-Hotline T: 0800 310 300

[info@e-steiermark.com](mailto:info@e-steiermark.com)



RICHTIG

---

**SPAREN**

Es gibt viele gute Gründe zu sparen.  
Welches Sparziel Sie auch verfolgen,  
Ihr Raiffeisenberater hilft Ihnen gerne,  
die passende Sparform zu finden!



## Liebe Steirerinnen! Liebe Steirer!

Nachhaltigkeit ist seit der Gründung vor rund 130 Jahren ein bestimmender Markenwert von Raiffeisen. Lange schon bevor der Begriff in Mode gekommen ist, hat Raiffeisen den Kunden dabei geholfen, im Sinne nachfolgender Generationen zu wirtschaften.



Der schonende Umgang mit Ressourcen ist nicht nur wichtig für Klima und Umwelt, sondern entlastet auch die eigene Geldbörse. Gerade jetzt, wo die Inflation so hoch ist, sind Tipps zum Energiesparen wertvoller denn je.

Aber auch wie man das ersparte Geld am besten auf die Seite legt, will gewusst werden. Das von der Europäischen Zentralbank gesteuerte Zinsniveau ist nach wie vor so niedrig, dass das Geld am Spargbuch durch die hohe Inflation an Kaufkraft verliert. Umso wichtiger ist es, alternative Veranlagungsmöglichkeiten im Auge zu behalten. Die Raiffeisenberater stehen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

Steiermarkweit sind übrigens bereits mehr als 100 von ihnen zertifizierte Berater für nachhaltige Geldanlagen. Und damit schließt sich der Kreis. Denn wer Geld durch weniger Energieverbrauch spart und dieses wiederum so investiert, dass energiesparende Technologien gefördert werden, der tut doppelt Gutes – für sich und für die Umwelt.

Generaldirektor Martin Schaller

Raiffeisen-Landesbank Steiermark



# SPAREN



## WIE SCHÜTZE ICH MEIN ERSPARTES VOR DER INFLATION?

Die Preise für Wohnen, Energie und Güter des täglichen Bedarfs sind binnen kurzer Zeit stark gestiegen. Das bedeutet, für das gleiche Geld bekommt man weniger. Die Zinsen auf dem Sparbuch können den Wertverlust nicht ausgleichen, obwohl die Europäische Zentralbank erstmals seit 2011 das Zinsniveau wieder angehoben hat. Was also tun?

Eine Möglichkeit ist, die Ersparnisse auf verschiedene Anlageformen aufzuteilen. Eine Ergänzung zum klassischen Sparen (heutzutage Online Sparen) können Wertpapiere sein, zum Beispiel Nachhaltigkeits-Fonds.

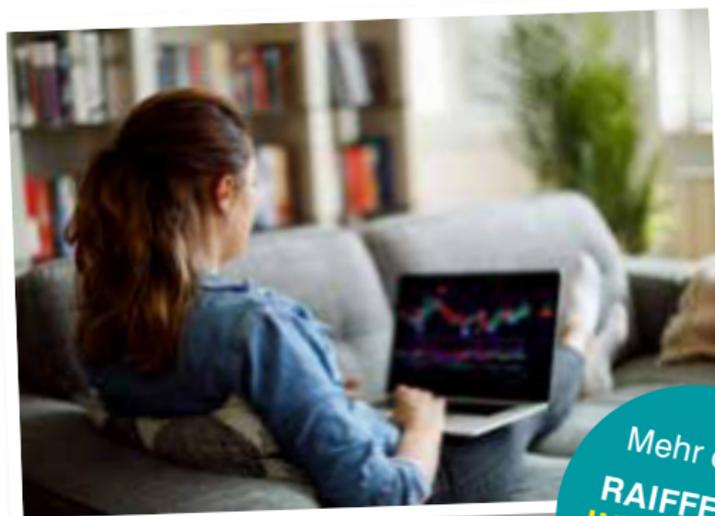
Bei Wertpapieren ist das Risiko höher, aber auch die Ertragschancen, die das Ersparte vor der Inflation schützen können. Welche Anlageform die jeweils geeignete ist, klärt man am besten bei einem persönlichen Gespräch mit der Bankberaterin oder dem Bankberater.



## MACHT DAS SPARBUCH ÜBERHAUPT NOCH SINN?

Die moderne Form des Sparbuchs ist das Raiffeisen Online Sparen. Und ja, es macht sogar sehr viel Sinn. Online Sparen ist nicht nur genauso sicher wie das analoge Sparbuch, sondern zusätzlich flexibel und daher bestens geeignet, um den empfohlenen Notgroschen (2-3 Monatsgehälter) immer parat zu haben, wenn die Waschmaschine kaputt wird oder das Auto unverhofft zur Reparatur muss. Mittels Internetbanking Mein ELBA hat man jederzeit Zugriff auf sein Guthaben - unabhängig von Banköffnungszeiten.

**Übrigens:** Bei Raiffeisen werden die Spareinlagen für die Kreditvergabe in den Regionen verwendet – somit fördert Sparen direkt die heimische Wirtschaft und macht bei Raiffeisen doppelt Sinn.



Mehr dazu:  
**RAIFFEISEN  
INVESTMENT  
CHANNEL\***

## **IST DIE VERANLAGUNG IN WERTPAPIERE ETWAS FÜR MICH?**

Wertpapiere können eine sinnvolle Ergänzung in der Geldanlage sein. Aktien, Anleihen, Zertifikate und Fonds bieten höhere Ertragschancen, sind aber auch mit höheren Risiken verbunden. Deshalb sollte kein Geld in Wertpapieren veranlagt sein, das man unter Umständen schnell benötigt. Dafür eignet sich das Raiffeisen Online Sparen besser. Hier stehen Verfügbarkeit und Sicherheit im Vordergrund. Die Veranlagung in Wertpapiere sollte langfristig angelegt sein. So kann man auch Wertschwankungen gelassen entgegensehen.

\*[www.raiffeisen.at/stmk/investment-channel](http://www.raiffeisen.at/stmk/investment-channel)



## SO BEHALTEN SIE IHRE AUSGABEN IM BLICK

Mit dem **Finanzmanager** im Raiffeisen Internetbanking Mein ELBA oder der Mein ELBA-App haben Sie den vollen Überblick. Durch die Zuordnung der einzelnen Ausgaben erfahren Sie, in welche Lebensbereiche Ihr Geld fließt, aber auch, an welche Unternehmen welche Beträge überwiesen werden. Sie sehen, wie sich Ihre Einnahmen und Ausgaben von Monat zu Monat entwickeln und für welche Ausgabenbereiche mehr Geld aufgewendet wird als Sie sich vielleicht vorgenommen haben.



### **BESSERE KOSTENKONTROLLE**

Durch die Kategorisierung der Ausgaben können intensive Kostenbereiche aufgedeckt werden.

### **ÜBERSICHTLICHKEIT**

Einnahmen und Ausgaben werden visuell als Torten- und Balkendiagramm dargestellt.

### **ONLINE UND MOBIL**

Die Funktionen des Finanzmanagers stehen Ihnen nicht nur in Mein ELBA, sondern auch in der Mein ELBA-App zur Verfügung.



# RAIFFEISEN FINANZ REISE

- Mehr Wissen
- Bessere Entscheidungen
- Mehr Erfolg



## FINANZREISE

Wir möchten Ihr finanzielles Leben einfach, übersichtlich und langfristig erfolgreich gestalten. Sie müssen kein Profi sein, um erfolgreich zu investieren. Wir helfen Ihnen, die wichtigsten Grundregeln zu erlernen und Erfolgsfaktoren für sich zu nutzen. Klingt interessant?

**Dann melden Sie sich zu unserer Finanzreise an:**



[www.finanzreise-raiffeisen.at](http://www.finanzreise-raiffeisen.at)

### DAS ANGEBOT:

- Die Finanzreise vermittelt nützliches und im täglichen Leben anwendbares **Finanzwissen**.
- Dieses Wissen hilft Ihnen dabei, in Zukunft bessere und perfekt **passende Entscheidungen zu treffen**.
- Sie erfahren mehr zum **Thema moderne Geldanlage und Vermögensaufbau**.
- Sie bekommen in regelmäßigen Abständen eine **E-Mail** zu einem interessanten **Schwerpunktthema** zugestellt.
- Die **Teilnahme ist kostenlos** sowie unverbindlich und kann jederzeit widerrufen werden.



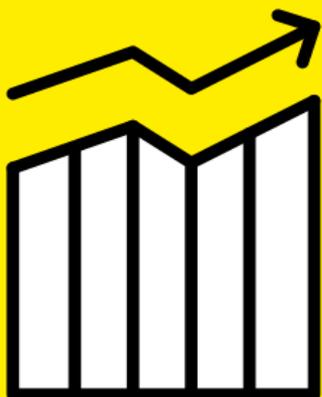
## EINKAUFS- LISTEN

minimieren das Risiko, ungewollte Einkäufe zu tätigen und mehr Geld auszugeben als geplant.



## KEIN GELD AUSGEBEN

vor allem für Dinge, die nicht wirklich wichtig sind, ist der schnellste Weg, um zu sparen.



## WERTPAPIERE

bergen höhere Risiken, aber auch Ertragschancen, die das Ersparte vor der

## INFLATION SCHÜTZEN KÖNNEN.



Geld, das man unter Umständen schnell benötigt, ist beim

## RAIFFEISEN ONLINE SPAREN

gut verwahrt. Hier stehen Verfügbarkeit und Sicherheit im Vordergrund.



## Tipps gegen den **KAUFRAUSCH**:

- Machen Sie eine Liste mit sechs Dingen, die Sie im nächsten halben Jahr unbedingt kaufen möchten. Wann immer Sie etwas online oder offline kaufen wollen, gleichen Sie den Artikel mit Ihrer Liste ab. Wenn er nicht oben steht, hat er offenbar keine Priorität für Sie.
- Überlegen Sie gerade beim Onlinekauf genau, ob Sie den Artikel wirklich brauchen. Legen Sie den Artikel in den Warenkorb, aber lassen Sie mindestens zwei Tage vergehen, bevor Sie ihn bestellen. Fragen Sie sich dabei, welchen Unterschied es für Sie macht, ob Sie den Artikel besitzen oder nicht.
- Stecken Sie einen Zettel mit der Frage „Ist das jetzt wirklich notwendig?“ in die Brieftasche. Damit werden Sie vor dem Bezahlen daran erinnert zu hinterfragen, was Sie wirklich brauchen.



### **MEHR INFORMATIONEN**

zum Sparen und zur Geldanlage bei Ihrer Raiffeisenbank.

# DIE ENERGIEWENDE FÜR DEIN ZUHAUSE



## Die Vorteile der KWB Kombiheizung:

- > Maximale Unabhängigkeit: klassisch mit Stückholz oder vollautomatisch und komfortabel mit Pellets heizen
- > Automatischer Wechsel zwischen Stückholz und Pellets sowie bequeme und saubere Ascheentleerung
- > Schnelle und einfache Montage dank des modularen KWB Teilbar-Tragbar-System



KWB Combifire  
Stückholz- & Pellet-  
heizung 18–38kW

T +43 3115 / 6116

[www.kwb.net](http://www.kwb.net)



SO SPAREN SIE BEIM

---

# HEIZEN

Richtiges Lüften und sinnvolle Heizkörper-Nutzung sichern, dass das Geld nicht verheizt wird.





Richtiges Lüften und sinnvolle Heizkörper-Nutzung sichern, dass das Geld nicht „verheizt“ wird.

Die Raumheizung verbraucht am meisten Energie im privaten Haushalt. Je nach Gebäude und Dämmung sind es zwischen 50 und 80 Prozent. Die durchschnittliche Innenraumtemperatur in Wohnungen in Europa beträgt 22 Grad. Durch nur geringes Absenken ergibt sich bereits ein enormes Einsparpotenzial. Nicht alle Räume sollten gleich beheizt werden. Senkt man die Raumtemperatur per Zeitschaltuhr nachts, verbessert das auch die Schlafqualität.

## IDEALE RAUMTEMPERATUREN:

<b>Wohnzimmer</b>	20 - 22 Grad
<b>Kinderzimmer</b>	20 - 22 Grad
<b>Schlafzimmer</b>	17 - 20 Grad
<b>Küche</b>	18 - 20 Grad
<b>Badezimmer</b>	20 - 24 Grad



# HEIZKÖRPER

- ❑ Raumtemperatur senken – schon ein Grad weniger spart 6 Prozent Heizenergie.
- ❑ Fenster und Haustüren müssen dicht sein.
- ❑ Nachts Rollläden und Vorhänge schließen, das dämmt den Wärmeverlust ein.
- ❑ Heizkörper nicht mit Vorhängen oder Möbeln verdecken. Die warme Luft staut sich hinter diesen Barrieren und kann den Raum nicht erwärmen.
- ❑ Thermostatventile beim Lüften abdrehen, da sich diese an der Umgebungstemperatur orientieren. Bei starker Abkühlung durch das offene Fenster – das betrifft vor allem die Heizkörper unter dem Fenster – heizen diese dann voll auf.





- Vor und nach jeder Heizperiode Heizkörper warten lassen.
- Die regelmäßige Überprüfung sowie das jährliche Entlüften der Heizungsanlage stellt für einen optimalen Betrieb ein Muss dar.
- **Tipp:** Ein Drittel der Heizungen läuft teilweise un bemerkt im Sommer. Der Grund sind Außentemperaturfühler, die in kühlen Nächten die Anlage aktivieren. Das kann zwei bis drei Prozent der jährlichen Gesamt heizleistung ausmachen. Die Geräte sollten händisch ausgeschaltet oder auf einen speziellen Sommerbetrieb umgestellt werden.

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR**

**€ 75,-\***

\*bei ca. 1.200 Euro/Jahr



# #WIR INSTALLIEREN NACHHALTIGKEIT!

Wollen wir die Zukunft unseres Planeten und nachfolgender Generationen sichern, müssen wir die **Energiewende JETZT umsetzen**. Der Umstieg auf alternative Energiequellen ist ein wesentlicher Baustein dieses Vorhabens, für das sich Österreich bis 2030 ambitionierte Ziele gesetzt hat.

Mit unserem täglichen Tun tragen wir aktiv dazu bei, dass sich wirklich was verändert. Dass Gebäude klimaschonend versorgt werden. Dass Familien komfortabel wohnen können. Und dass diese Welt ein bisschen besser wird. Wenn du dabei selbst mit anpacken willst: Einige **unserer steirischen HSH-Installatöre** sind auf der Suche nach **Lehrlingen** und **Fachkräften!**

**BEWIRB DICH AUF**  
**JOBSDERZUKUNFT.AT**



[www.holzdiesonne.net](http://www.holzdiesonne.net)



Salber



Lackner

# 16 MAL IN DER STEIERMARK

PK

Höfler

Schirnhöfer (2)

Handler

Hofer

Feiel

Seelos

MS Installationen

Unisan

Bodlos (2)

Kubica

Wressnig

Haselbacher

Braunegger





# LÜFTEN



So sparen Sie beim **LÜFTEN**:

Um Bauschäden wie Schimmel und schwarze Flecken, aber auch Energieverluste zu vermeiden, sollte man, je nach Jahreszeit, Raumgröße und Nutzung, mehrmals am Tag für rund 4-8 Minuten stoßlüften.

**LÜFTUNGSDAUER**, um einen Luftwechsel zu erzielen:

<b>Kipplüftung</b>	30-60 Minuten
<b>Stoßlüftung</b>	4-8 Minuten
<b>Querlüftung</b>	1-2 Minuten

- Von Dauerlüften mit gekipptem Fenster, spaltbreit geöffneten Kellerfenstern und übermäßig vielen Zimmerpflanzen bzw. Verdunstern ist abzuraten.
- Gerade im Winter sollte man die Fenster keinesfalls kippen. Das bringt wenig Luftwechsel, lässt Wände und Möbel abkühlen und macht einen höheren Heizaufwand nötig. Im Sommer sollte man darauf achten, dass es beim Lüften draußen kühler ist als drinnen.

**GESAMT  
ERSPARNIS  
PRO JAHR BIS ZU**

**€ 85,-**

# KATZBECK FENSTERTAUSCH



## **Schnell. Sauber. Sorgfältig.**

---

KATZBECK – der Fenster-und Türenspezialist empfiehlt den Austausch alter, undichter Fenster gegen neue, hochwärmedämmende KATZBECK-Fenster, um einen wesentlichen Anteil teurer Heizkosten einzusparen. Sehr gerne beraten wir Sie zu Ihrem Projekt.

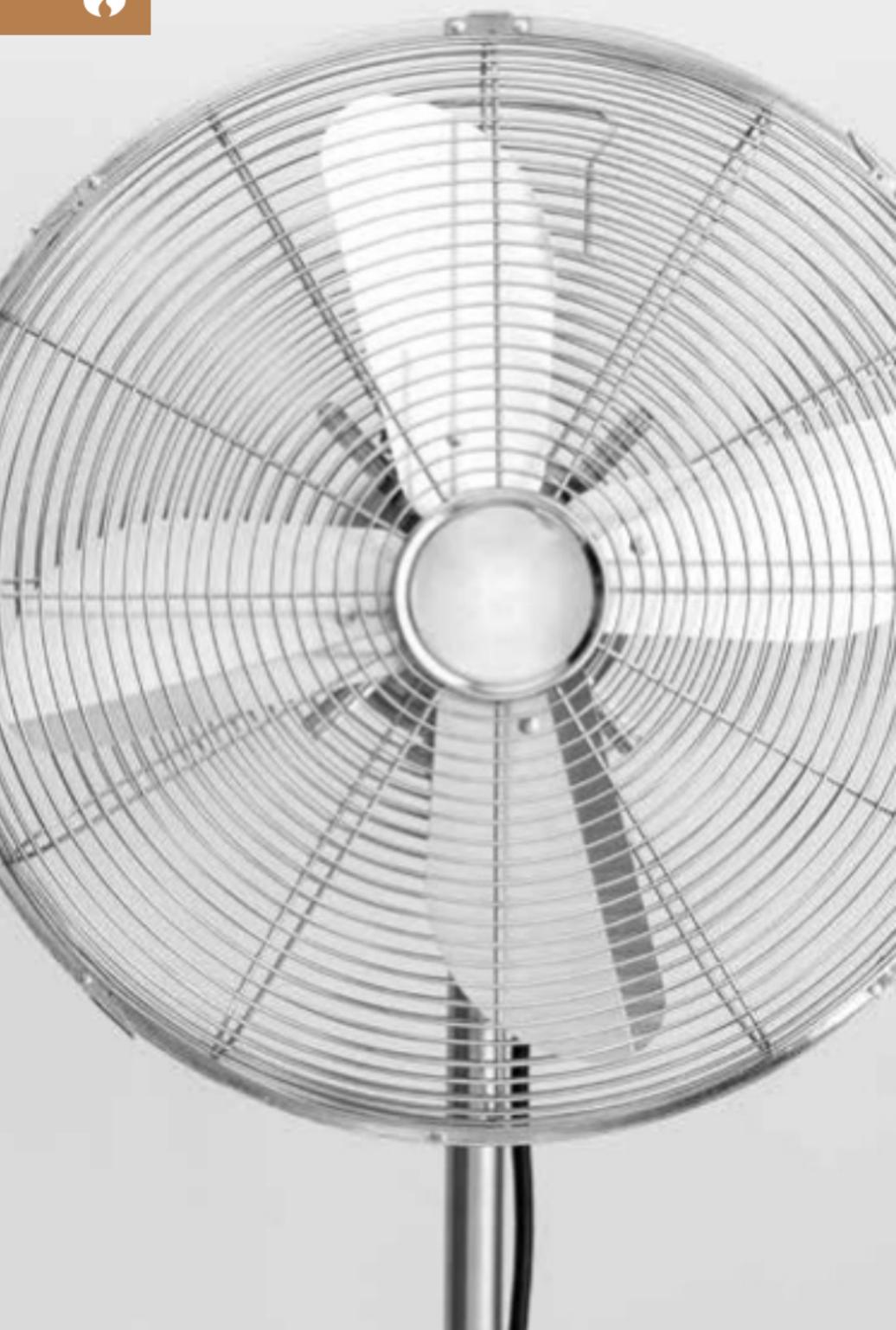


### **Zentrale & Produktion**

A-7571 Rudersdorf, Teichweg 6 | 03382/735-0  
[www.katzbeck.at](http://www.katzbeck.at)

### **Fenster Ateliers**

Donnerskirchen | Dornbirn | Feldbach | Fürstenfeld  
Graz | Innsbruck | Vösendorf/Blaue Lagune | Wels



# KÜHLEN



So sparen Sie beim **KÜHLEN**:

- Wenn die Außentemperaturen die Werte im Inneren übersteigen, sollte man die Fenster schließen.
- Außenjalousien oder Rollläden halten die Wärme untertags effektiv draußen.
- Auch Vorhänge können verhindern, dass sich Polstermöbel aufwärmen.
- Bevor man sich eine Klimaanlage anschafft, erwägen, ob günstigere Methoden für kühle Räume ausreichen.
- Reichen einfache Kühlmaßnahmen nicht:  
Am effizientesten sind fix installierte Klimaanlage.  
Dabei auf das richtige Verhältnis zwischen Kühlleistung und Raumgröße achten. Der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur sollte nie mehr als sieben Grad betragen. Ein Abkühlen der Räume unter 25 Grad ist nicht sinnvoll.



# HEIZUNGSTAUSCH

## Warum überhaupt ein **HEIZUNGSTAUSCH**?

Fossile Energieträger (Öl, Gas und Kohle) sind für die Beheizung unserer Gebäude vor allem hinsichtlich ihrer Klimabilanz problematisch. Allein die Förderung und der Transport fossiler Brennstoffe sind mit einem hohen Energieeinsatz verbunden. Durch den Verbrennungsprozess wird auch  $\text{CO}_2$  ausgestoßen, das nachweislich zur Beschleunigung des Klimawandels beiträgt. Seine Auswirkungen schädigen die Umwelt und beeinträchtigen unsere Lebensqualität.

Den Anteil von Heizsystemen mit erneuerbaren Energieträgern gilt es daher sukzessive und konsequent zu steigern. Entscheidungen zu Heizungstausch und Gebäudesanierung wirken sich nicht nur langfristig positiv auf die persönliche Klimabilanz, sondern auch auf die Behaglichkeit der Wohnräume aus. Durch den Ausstieg aus Öl und Gas macht man sich ein Stück unabhängiger von Energiekrisen, spart Energie und Kosten und stärkt die regionale Wertschöpfungskette.

**Nach Möglichkeit Solarenergie nutzen.** Eine thermische Solaranlage liefert bis zu 70 Prozent des jährlichen Warmwasserbedarfs nahezu kostenlos. Im Sommer muss der Kessel nicht in Betrieb gehen und die Kessellebensdauer wird verlängert. Der Einsatz einer thermischen Solaranlage oder einer PV-Anlage mit Boiler zur Erwärmung des Warmwassers ist bei allen Heizsystemen sinnvoll.



### **FERN- UND NAHWÄRME**

hoher Bedienkomfort, kein Schmutz oder Lärm, geringer Platzbedarf, niedrige Installations- und Wartungskosten, oft aus Biomasse, Abwärme und Kraft-Wärme-Kopplung.

### **PELLETSHEIZUNG**

automatischer Heizbetrieb, niedrige Brennstoffkosten, CO<sub>2</sub>-neutral, regionale Wertschöpfung, kombinierbar mit thermischer Solaranlage.

### **STÜCKGUTHEIZUNG ODER HACKGUTHEIZUNG**

kostengünstig, vor allem bei eigener Brennstoffbereitung, CO<sub>2</sub>-neutral, regionale Wertschöpfung, gut kombinierbar mit einer thermischen Solaranlage.

### **ERDWÄRMEPUMPE, GRUNDWASSERWÄRMEPUMPE, LUFTWÄRMEPUMPE**

vollautomatischer Heizbetrieb, geringe Betriebskosten bei optimalen Rahmenbedingungen, geringer Platzbedarf innerhalb des Gebäudes, kein Schmutz und minimaler Lärm im Betrieb.

Eine **thermische Sanierung** des Gebäudes sollte in Überlegungen zum Heizungssystemtausch miteinbezogen werden. Die Optimierung der Gebäudehülle hat einen wesentlichen Einfluss auf den Energieverbrauch und die benötigte Leistung des Heizsystems. Heizkosten können so gesenkt werden.

 Bundesministerium  
Klimaschutz, Umwelt,  
Energie, Mobilität,  
Innovation und Technologie

„RAUS AUS  
ÖL UND GAS!  
WANN, WENN  
NICHT JETZT?“

Beenden wir unsere Abhängigkeit von Öl, Kohle und Gas  
mit einer neuen, klimafreundlichen Heiz-Alternative!

[kesseltausch.at](https://www.kesseltausch.at)

Bis zu  
**7.500 €**  
Förderung  
sichern.



# pellet's change

**Jetzt raus mit der  
bestehenden Heizung**

und rein mit einer modernen & sparsamen  
Pelletsheizung von ÖkoFEN -  
Europas Spezialist für Pelletsheizungen!

**[www.oekofen.at](http://www.oekofen.at)**

**Jobs +++ Kundendiensttechnik/  
Außendiensttechnik für die Steiermark**

# ÖkoFEN



[jobs.oekofen.at](https://jobs.oekofen.at)





SO SPAREN SIE BEIM

---

# ABFALL

Für das richtige Trennen von Abfall gibt es tonnenweise gute Argumente. Wir alle profitieren davon durch eine saubere Umwelt – und weniger Geld wird dadurch auch hinausgeworfen.



## KREISLAUF DER INNOVATION

Der **neue, innovative Lehrberuf** ist in Sachen Klimaschutz und Recycling immer am Puls der Zeit.

Ohne Klimaschutz und Green Jobs wird der Planet nicht zu retten sein – darüber sind sich Expert\*innen einig. Was es braucht, sind Fachkräfte, die sich bestens in der Kreislaufwirtschaft auskennen und aus dem Abfall von gestern die Rohstoffe von morgen machen. Als ausgebildete Entsorgungs- und Recyclingfachkraft geht es aber nicht nur um Klimaschutz: Es winkt auch ein absolut krisensicherer und zukunftsorientierter Job.

### **ROHSTOFF ABFALL.**

Wir werfen ihn achtlos weg, unseren Müll, dabei ist er wertvoller Rohstoff – wenn man das nötige Know-how dafür hat. Erwerben kann man das in der neuen dreijährigen Lehre zur Entsorgungs- und Recyclingfachkraft. Durch die Entwicklungen rund um Klimaschutz und Kreislaufwirtschaft werden diese Profis immer gefragter. Dieses weite Feld hat großes Karrierepotenzial und bietet anspruchsvolle Jobs im Umweltbereich.





©: C. JUNGWIRTH



**Daniela Müller-Mezin**

Obfrau der Fachgruppe Entsorgungs- und Ressourcenmanagement

**ES GEHT UM UNSERE ZUKUNFT!**

Jungen Menschen ist die Zukunft wichtig. Einerseits die eigene, schließlich muss der erlernte Beruf krisensicher und vielseitig sein. Andererseits wird der Klimaschutz zu einem immer größeren umweltpolitischen Thema. Wer einen echten Green Job ergreift, ist in Sachen Nachhaltigkeit und Recycling ganz vorne mit dabei: als gefragte Fachkraft mit guten Karriereaussichten!

**KNOW-HOW.**

Neben einem Job in Entsorgungsfachbetrieben stehen den ausgebildeten Recyclingprofis noch weitere Wege offen: Ab einer Größe von 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind Unternehmen verpflichtet, eine Abfallbeauftragte bzw. einen Abfallbeauftragten zu ernennen. Die Fähigkeiten und Kenntnisse dafür sind Teil der Ausbildung für Entsorgungs- und Recyclingfachkräfte.





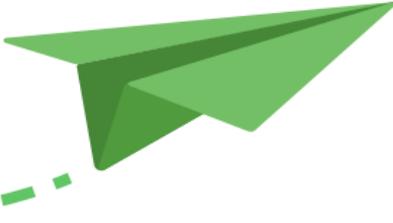
## GUT ZU WISSEN:



**Entsorgungs- und Recyclingprofis wissen**, wie man mit Abfällen richtig umgeht und gefährliche Problemstoffe, z. B. Altöle, Lacke, Batterien, Kunststoffe oder Elektronikschrott, entsorgt. Sie arbeiten im Team und auch mit Fachkräften aus dem Bereich Umwelttechnik und Umweltberatung zusammen.

**Hier wird gearbeitet:** Die fertig ausgebildeten Fachkräfte führen physikalische und chemische Analysen an Abfallproben durch und identifizieren und klassifizieren Abfälle. Dabei erkennen sie grundlegende Wechselwirkungen und potenziell gefährliche Reaktionen zwischen Abfallstoffen. Der Arbeitsplatz kann eine Sortieranlage ebenso wie ein Labor sein.





**Daran wird gearbeitet:** Abfälle und Reststoffe von den Kundinnen und Kunden werden entgegengenommen, abgewogen und registriert. Außerdem müssen abfalltechnische Maschinen, Geräte, Entsorgungs- und Wiederaufbereitungsanlagen instand gehalten werden.

**Hier arbeiten die Spezialistinnen und Spezialisten:** Möglichkeiten für Spezialisierung gibt es viele, etwa in den Bereichen Umweltschutz, Umwelttechnik, Wertstoffkreisläufe, chemische Mess- und Prüftechnik, Deponien, Problemstoff-Sammelstellen, technische Chemie, analytische Chemie, Qualitätsmanagement oder Dokumentation.

**Neugierig geworden?**



Infos bekommst du unter: [www.diesteirischenentsorger.at](http://www.diesteirischenentsorger.at)

Wer sich für einen Beruf in der Entsorgungswirtschaft interessiert: [www.entsorgungs-recyclingfachkraft.at](http://www.entsorgungs-recyclingfachkraft.at)

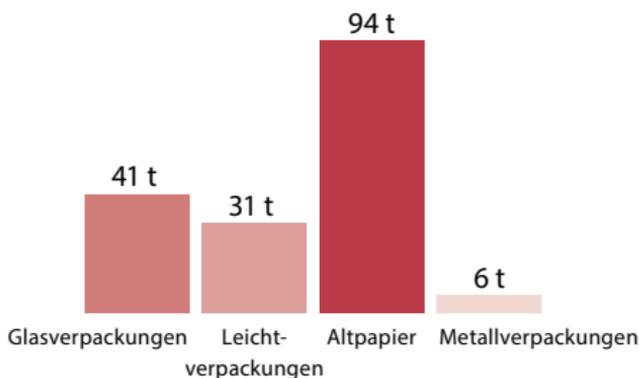


# RICHTIG TRENNEN



Etwa **620.000 Tonnen Abfälle** aus privaten Haushalten und ähnlichen Einrichtungen fielen im Jahr 2020 in der Steiermark an. Durchschnittlich sind das 496 kg Abfall, die jede in der Steiermark lebende Person erzeugt. In der Steiermark wurden 2020 ca. 41.000 Tonnen Glasverpackungen, 31.000 Tonnen Leichtverpackungen und 6.000 Tonnen Metallverpackungen getrennt gesammelt. Beim Altpapier werden Verpackungen und Nichtverpackungen (Drucksorten, Zeitungen etc.) gemeinsam gesammelt – im Jahr 2020 ca. 94.000 Tonnen.

## GETRENNT GESAMMELTE VERPACKUNGSABFÄLLE UND ALTPAPIER IN DER STEIERMARK 2020



An **Restmüll** fallen in der Steiermark 167.000 Tonnen an, rund 134 Kilogramm pro Person. Die Bandbreite reicht hier, je nach Region, von 78 kg pro Person bis 194 kg pro Person. Dabei ist das Aufkommen in städtischen Bereichen aufgrund unterschiedlicher Faktoren durchwegs höher als in ländlichen Gebieten. Ideal wäre natürlich eine möglichst geringe Menge an Restmüll. Denn gerade die Entsorgung von Restmüll ist vergleichsweise teuer. Ein großes Einsparungspotenzial beim Restmüll liegt in einer besseren Abfalltrennung.



### **Allein beim Restmüll gibt es bis zu zwei Drittel Fehlwürfe.**

Die Hälfte davon sind biogene Abfälle, fast ein Viertel des Restmülls sind Altpapier und Verpackungen. Pro Jahr summieren sich Lebensmittel im Restmüll auf rund 19.000 Tonnen. In der Biomülltonne landen bis zu fünf Prozent falsche Stoffe, vor allem Plastik. Fehlwürfe können auch gefährlich sein – falsch entsorgte Lithium- Batterien und Akkus beispielsweise können zu Bränden bei der Sammlung und Behandlung führen.

Jede/r Einzelne kann bereits durch das eigene Konsumverhalten einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz und zu einem schonenden Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen leisten. Je weniger Abfall anfällt, desto geringer ist der Aufwand für die Sammlung und Behandlung – und desto geringer sind auch die Kosten für die Entleerung der Restmülltonne.

**Die richtige Trennung von Abfall** bereits im Haushalt sorgt dafür, dass man wertvolle Stoffe wiedergewinnen kann. Viele Abfallarten können aus dem Restmüll nur mehr schwer abgetrennt werden (z.B. Verpackungsglas, Aluminium) oder sind so verschmutzt (z.B. Papier, Bioabfall), dass ein hochwertiges Recycling behindert wird. Je besser zuhause getrennt wird, desto besser funktioniert das Recycling. Zusätzlich zur Holsammlung von Restmüll, Biomüll, Altpapier und Verpackungen werden in den steirischen Altstoffsammelzentren und Ressourcenparks ca. 80 verschiedene Abfallarten gesammelt. Durch die getrennte Sammlung werden Abfälle zu nutzbaren Ressourcen.



**Dennoch: Jedes Recycling kostet auch Energie. Noch wichtiger ist daher die Vermeidung von Abfällen.**

## **ABFALLVERMEIDUNG**

- ... reduziert Abfallberge.
- ... schont das Grundwasser.
- ... spart Energie und Rohstoffe.
- ... die Wiederverwendung funktionsfähiger Produkte („Re-Use“) kann einen sozialen Nutzen haben.

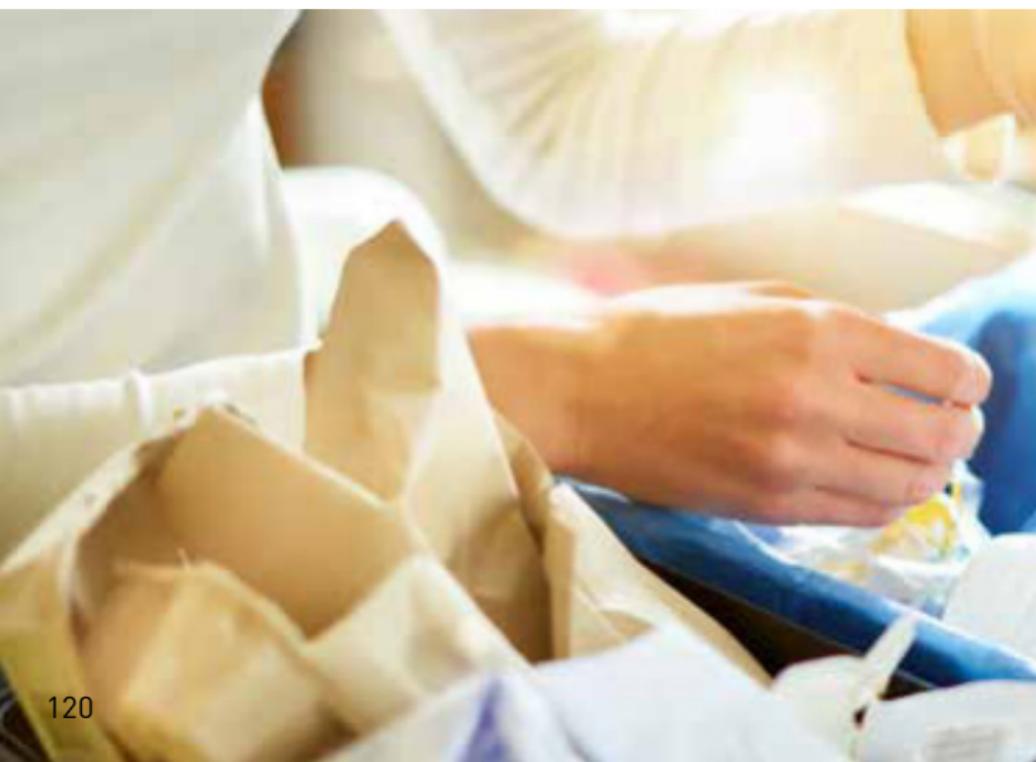
## **RICHTIGES TRENNEN**

- ... ermöglicht die getrennte Erfassung wiederverwendbarer oder reparierbarer Güter.
- ... ermöglicht Recycling. Die Aufbereitung zu Sekundärrohstoffen
  - ... spart wertvolle Energie, Ressourcen und schädliche Emissionen ein und ist damit ein Beitrag zum aktiven Klimaschutz.
  - ... erzeugt Sekundärrohstoffe für die heimische Industrie.
  - ... führt zum selteneren Entleeren der Restmülltonne und damit zu geringeren Kosten. Die Entsorgung von Abfallgemischen wie Rest- und Sperrmüll ist besonders teuer.



## Praktische **TIPPS ZUM RICHTIGEN TRENNEN:**

- Abfälle trennen. Nur so können diese stofflich verwertet werden.
- Falsch entsorgter Bioabfall im Restmüll führt zu unnötigen Geruchsproblemen.
- Abfallvortrennsysteme im Wohnbereich reduzieren die Anzahl der erforderlichen Gänge zu den Abfallbehältern in der Wohnanlage oder zu den Abfallsammelinseln.





- Die Reinigung von Verpackungen für Lebensmittel und Tiernahrung vermindert die Geruchsentwicklung und ermöglicht das Aufbewahren im Wohnbereich, bis das Vortrennsystem voll ist.
- Bei Kartons, Kunststoffflaschen und Getränkedosen darauf achten, dass diese nur gefaltet oder zusammengedrückt in die Abfallbehälter eingeworfen werden. Das spart Platz im Müllbehälter und ermöglicht auch den Nachbarn die richtige Trennung.





## PAPIER



### Hinein



Alle Verpackungen aus Papier und Karton, aber auch Papier und Kartons, die keine Verpackung sind

#### **z.B.:**

Zeitungen, Illustrierte, Prospekte, Kataloge, Bücher, Hefte, Kuverts, Ordner, Brief- und Schreibpapier, sauberes Papier aus dem Haushalt, Schachteln (gefaltet)

### Nicht hinein



Kunststoffbeschichtetes Papier, verschmutztes Papier, Getränkekartons, Fotos, Tapeten

## GLAS VERPACKUNGEN



### Hinein



Alle Verpackungen aus Glas, getrennt nach Weiß- und Buntglas

#### **z.B.:**

Flaschen und Gläser für Lebensmittel, Getränke, Kosmetika, Arzneimittel

### Nicht hinein



Glühbirnen, Leuchtstoffröhren, Energiesparlampen, Cerankochfelder, Spiegel, Fensterglas, Bleikristallglas, Glasgeschirr, Steingut, Porzellan, Vasen, Windschutzscheiben



## LEICHT VERPACKUNGEN\*



**Hinein** ✓

Alle Verpackungen aus Kunst- und Verbundstoff, textilem Material, Keramik, Styropor, Holz und Materialien auf biologischer Basis

**z.B.:**

Flaschen, Becher, Folien, Säcke, Vakuumverpackungen, Getränkekartons, Blisterverpackungen, Einweggeschirr

**Nicht hinein** ✗

Kunststoffprodukte, z.B.: Spielzeug, Bodenbeläge, Rohre, Blumentöpfe, Haushaltsartikel

## METALL VERPACKUNGEN\*



**Hinein** ✓

Alle Verpackungen aus Metall

**z.B.:**

Getränkedosen, Konservendosen, Tierfutterdosen, Farb- und Lackdosen, Metalltuben, Metalldeckel, Deckelfolien, Schraubverschlüsse

**Nicht hinein** ✗

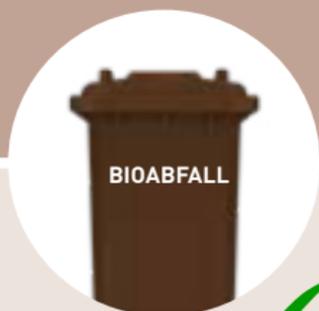
Werkzeug, Drähte, Nägel, Fahrradteile, Karosserie- und Motorteile, Haushaltsartikel aus Metall, Wäscheständer

\*Im AWV Schladming und AWV Liezen werden Leichtverpackungen und Metallverpackungen zusammen im Gelben Sack gesammelt.

Bitte alle Verpackungen ohne Inhalt sammeln!



## BIOABFALL



### Hinein



Gemüseabfälle, Obstabfälle, trockene Lebensmittel, feste Speisereste, Eierschalen, Schnittblumen, Topfpflanzen, Kaffee- und Teesud mit Papierfilter, Grasschnitt, Laub und Äste

### Nicht hinein



Kunststoffsäcke, Knochen, Staubsaugerbeutel, Windeln, Asche, Katzenstreu und Kleintiermist, flüssige Speisereste wie Suppen, Saucen, Öle, Marinaden

## RESTMÜLL



### Hinein



Asche (kalt), Blumentöpfe, Bürsten, Damenbinden, Eimer aus Kunststoff und Metall, Spiegel, Geschirr, Fensterglas, Glühbirnen, Kehrlicht, Kleintiermist, Katzenstreu, Kleinmetalle, Werkzeug, Knochen, Leder, verschmutztes Papier, Spielzeug, Staubsaugerbeutel, Tapeten, Windeln

### Nicht hinein



Bioabfall, Bauschutt, Batterien, Elektro-Altgeräte, Energiesparlampen, Leuchtstoffröhren, Problemstoffe, Einweggeschirr, Verpackungen, brauchbare Alttextilien



# ALTTEXTILIEN



## Hinein

Tragbare und saubere Kleidung, unbeschädigte Taschen und Gürtel, Tisch- und Bettwäsche, Vorhänge, tragbare Schuhe (paarweise gebündelt)

## Nicht hinein

Kaputte Kleidung, verschmutzte, nasse Textilien, Schischuhe, Eislaufschuhe, Skater, Gummistiefel, Putzlappen und Schneidereiabfälle, Teppiche, Spielzeug, Stofftiere

# ALTSTOFF- SAMMEL- ZENTRUM

## Hinein

Altholz, Altkleider, Altöl von KFZ, Altspeiseöl und Fette, Autoaltreifen getrennt von Felgen, Alteisen, Buntmetalle, Bauschutt, Batterien (auch KFZ), Bildschirmgeräte, Elektrogroßgeräte (z.B. Waschmaschinen), Elektrokleingeräte (z.B. Bügeleisen), Gefriergeräte, Problemstoffe (Altmedikamente, Bremsflüssigkeit, Energiesparlampen, Gasentladungslampen, Farben, Lacke, Kühlerfrostschutz, Lösungsmittelgemische, Reinigungsmittel, Säuren und Laugengemische, Pflanzenschutzmittel, Spraydosen), Sperrmüll.

Elektroaltgeräte können Sie auch beim Kauf eines neuen Gerätes bei Ihrem Händler abgeben, gebrauchte Gerätebatterien auch unabhängig von einem Neukauf.

Welche Abfälle in Ihrem ASZ übernommen werden, erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde bzw. in Ihrem ASZ.



## Praktische **TIPPS ZUM RICHTIGEN TRENNEN:**

- Verpackungen (z.B. Joghurtbecher) müssen vor dem Entsorgen nicht gewaschen werden. Verpackungen müssen für die getrennte Sammlung nur „restentleert“ sein, d.h.: pinselrein, spachtelrein, tropffrei, rieselfrei.
- Spraydosen dürfen nur zur Metallverpackungssammlung, wenn sie komplett entleert sind. Spraydosen mit Restinhalten müssen zur Problemstoffsammlung.
- Gebrauchte und damit verschmutzte Taschentücher gehören wie das Papier von Küchenrollen zum Restmüll.
- Briefkuverts können samt Plastiksichtfenster zum Altpapier; im Idealfall trennt man das Plastik ab und entsorgt es separat im Restmüll. Papierverpackungen mit Kunststofffenster (z.B. Bäckersackerl) gehören mit einem Papieranteil von mindestens 80 % zum Altpapier. Tipp: Beachten Sie Entsorgungshinweise auf der Verpackung (z.B. „saubere Verpackung zum Altpapier“).
- Mülltrennung kann auch Spaß machen – probieren Sie es aus mit dem Mülltrennspiel „Wer wird CO<sub>2</sub>-Müllionär?“ ([www.trennts.at](http://www.trennts.at)).



- Kaffeepackungen und Chipstüten, die innen aus Metall und außen aus Plastik bestehen, Getränkeverbundkartons, Flaschenkorken, Obstkisterl aus Holz, Keramikflaschen gehören ebenso wie Kunststoffverpackungen zur Leichtfraktion (gelbe Tonne, gelber Sack). Warum? Weil über die gelbe Tonne all jene Verpackungen gesammelt werden, die nicht über die roten, weißen, grünen oder blauen Tonnen getrennt gesammelt werden.
- Teesackerl können samt Klammer und Schnur in die Biotonne gegeben werden.
- Verdorbene Lebensmittel dürfen nicht mit der Verpackung in die Biotonne gegeben werden. Am besten vermeidet man durch überlegte Einkäufe und entsprechende Lagerung Lebensmittelabfälle.
- Zur Vorsammlung des Biomülls im Haushalt eignen sich bevorzugt Biosammelbehälter, die nach der Entleerung in die Biotonne gut ausgewaschen werden. Spezielle Einstecksäcke aus Papier oder kompostierbarer Maisstärke können bei der Sammlung unterstützen. Bei Bedarf können feuchte Speisen mit Küchenrolle oder Papierservietten eingewickelt werden.  
**Übrigens:** Die Kompostierung der Küchen- und Gartenabfälle im eigenen Garten liefert wertvollen Humus und schließt den natürlichen Kreislauf.



# ABFALLVERMEIDUNG

## MEHRWEG STATT EINWEG

- Mehrweg bei Verpackungen, Geschirr und Besteck bevorzugen. Auch der Einweg-Becher für den „Coffee to go“ ist von gestern.
- Mineralwasser, Säfte und andere Getränke in der Mehrwegflasche (z.B. Pfandflasche) kaufen.
- Die ALLWEG Steiermarkflasche kann zur Wiederbefüllung zurückgegeben werden.
- Waschmittel von Abfüllstationen bieten einige Drogeriemärkte und Bioläden an.
- Milch von der „Milchtankstelle“ oder aus der Mehrweg-Milchflasche beziehen. Achtung: Nicht jede Milch-Glasflasche ist Mehrweg!
- Veranstaltungen mit „G'SCHEIT FEIERN“ (Fördermöglichkeiten)  
Nähere Infos: [www.gscheitfeiern.at](http://www.gscheitfeiern.at)





## EINWEGSACKERLN EINEN KORB GEBEN

Mit der Verwendung von Einkaufskörben und Mehrwegtragetaschen kann man zur Reduktion von Verpackungsmüll beitragen.



- Einkaufskörbe von regionalen Erzeugern beziehen.
- Zusammenlegbare Einkaufstaschen haben in jedem Rucksack oder Aktenkoffer Platz.
- Für Obst und Gemüse gibt es bereits speziell waschbare Mehrwegbeutel.
- Biomüll nicht in Plastiksäcken vorsammeln und in der Biotonne entsorgen.
- Littering vermeiden!



## LEIHEN STATT KAUFEN

Leihen oder tauschen statt kaufen spart Geld und schont Ressourcen. Auch das gemeinsame Nutzen („share economy“) liegt voll im Trend.

### Für folgende Gruppen gibt es bereits Angebote:

#### **Kleidung:**

Das Leihen von Kleidungsstücken erlaubt ein neues und ressourcenschonendes Outfit für jeden Anlass.

#### **Werkzeug:**

Ob Akkuschauber oder Bodenfräse – Leihgeräte benötigen keinen Stauraum.

#### **Sportgeräte:**

Trendig und am neuesten technologischen Stand kostet Geld. Günstig und aktuell sind Leihgeräte.

#### **Haushalts- und Bürogeräte**

können geliehen werden. Wartungen und Nachrüstungen erledigt der Anbieter – langlebige Geräte sorglos nutzen.

#### **Car-Sharing:**

Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad erledigen und Autofahrten auf das Notwendigste reduzieren. Leih-Fahrzeug sind kostengünstig und sorgenfrei.



## REPARIEREN STATT WEGWERFEN

- ❑ Reparieren ist Ressourcenschonung und ein Paradebeispiel für gelebte Nachhaltigkeit. Es schützt die Umwelt und stärkt die regionale Wertschöpfung.
- ❑ Bereits beim Kauf auf Langlebigkeit und Reparaturfähigkeit von Produkten achten.
- ❑ Regionale Reparaturbetriebe in der Nähe finden sich auf [www.reparaturfuehrer.at/steiermark](http://www.reparaturfuehrer.at/steiermark)
- ❑ In Reparatur-Cafés wird gemeinsam repariert, und es werden Erfahrungen ausgetauscht. Second-Hand-Shops und Re-Use-Shops bieten viele wiederinstandgesetzte Güter.





## SAUBERKEIT OHNE CHEMIE

Problemstoffe vermeiden! Der verstärkte Einsatz von Chemikalien – auch im täglichen Gebrauch – bringt immer größere Umweltbelastungen.

### So kann man chemische Stoffe meiden:

- Daheim mit sanften Mitteln wie Schmierseife oder Essig reinigen.
- Spiritus und Wasser für die Reinigung von Scheiben verwenden.
- Mit Tabs im Geschirrspüler eventuell extra Klarspüler und Salz sparen.
- Gut Lüften statt Schimmelstopper – diese belasten die Innenraumluft.
- Diese Produkte bringen häufig keinen Mehrwert: WC-Steine, Raumsprays, Duftöle und chlorhaltige Reinigungsmittel.
- Nur Reinigungsmittel kaufen, die ein „Umwelt-Gütesiegel“ haben!



## QUALITÄT STATT QUANTITÄT



- Langlebige Produkte kaufen! Langlebige und zeitlose Produkte können über Generationen genutzt werden.
- Eine Tracht kann über Generationen vererbt werden. Das T-Shirt um 5 Euro landet oft nach dreimal Tragen im Müll.
- Kleidung aus Naturfasern (Wolle, Baumwolle, Leinen, Seide...) hat eine hervorragende Funktionalität. Beim Waschen entsteht kein umweltbelastendes Mikroplastik.
- Eine lange Herstellergarantie steht für gute Qualität und eine lange sorgenfreie Nutzung. Ein höherer Anschaffungspreis macht sich bezahlt.
- Heimisches Handwerk bietet Top-Qualität und Top-Design und ist die Grundlage für eine nachhaltige Entwicklung.





## AUF DIE NATUR SCHAUEN

- Pause ohne Abfall. Ob beim Wandern, im Kindergarten, in der Schule oder im Büro – die abfallfreie Pause bringt's.
- Mehrwegbehälter für Pausenbrot und Getränke verwenden.
- Wiederbefüllbare Trinkflaschen, Brotdosen und die gute alte Thermoskanne für die Winterwanderung gibt es unzerbrechlich, geschmacksneutral und im lässigen Design.
- Wer erst gar keine Einwegverpackung mithat, kann diese auch nicht als Abfall in der Natur zurücklassen
- Bei unvermeidbaren Abfällen (z.B. Papiertaschentücher, kaputte Ausrüstungsgegenstände) gilt: Was auf den Berg hinaufgekommen ist, will auch wieder mit ins Tal genommen werden.

# LITHIUM AKKUS UND BATTERIEN NICHT ZUM RESTMÜLL – BRANDGEFAHR!



Alles hat zwei Seiten: Lithium-Akkus und Batterien sind leistungsstark und liefern Energie für Handys, Laptops, Digicams, E-Bikes, Akkubohrer & Co. Aber im Abfall entzünden sie sich häufig und verursachen gefährliche Brände! Alt-Akkus und Batterien gehören daher **KEINESFALLS IN DEN RESTMÜLL**, sondern zur Problemstoff-Sammelstelle oder können bei Verkaufsstellen für Lithium-Batterien zurückgegeben werden. Danke für Ihren Beitrag zur öffentlichen Sicherheit.

[www.trennts.at](http://www.trennts.at) | [www.elektro-ade.at](http://www.elektro-ade.at)

# WEITERE INFORMATIONEN



zur Abfallvermeidung und Abfalltrennung:

[Umfassendes Informationsportal](http://www.abfallwirtschaft.steiermark.at) zur steirischen Abfallwirtschaft:

**[www.abfallwirtschaft.steiermark.at](http://www.abfallwirtschaft.steiermark.at)**

[Informationen zur Abfalltrennung](http://www.trennts.at) (Abfall-Trenn-ABC für Haushalte in der Steiermark, Abfalltrennblätter in 24 Sprachen, richtiger Umgang mit Lithium-Batterien u.v.m.):

**[www.trennts.at](http://www.trennts.at)**

[Re-Use-Landkarte Steiermark](http://www.abfallwirtschaft.steiermark.at/reuselandkarte)

Die Re-Use-Landkarte gibt einen Überblick über steiermärkische Re-Use-Einrichtungen mit persönlicher Übernahme/Weitergabe von Re-Use-Waren. In der Re-Use-Landkarte Steiermark sind steirische Re-Use-Einrichtungen mit ihrem umfangreichen und vielfältigen Angebot abrufbar. Beim Anklicken eines Icons in der Karte öffnet sich ein Pop-Up-Fenster mit Detailinformationen zu Sortiment, Öffnungszeiten und Kontaktdaten der betreffenden Einrichtung.

**[www.abfallwirtschaft.steiermark.at/reuselandkarte](http://www.abfallwirtschaft.steiermark.at/reuselandkarte)**

[Die Steiermarkflasche – Genuss mit Verantwortung!](http://www.steiermarkflasche.at)

Die Steiermarkflasche, als wiederbefüllbare Flasche für steirischen Wein, wurde 2011 vom Land Steiermark, der Weinbauabteilung der Landwirtschaftskammer und SPAR ins Leben gerufen. Eine interaktive Karte führt zu den 430 Rückgabestellen.

**[www.steiermarkflasche.at](http://www.steiermarkflasche.at)**



### Windelwegweiser

Babys wichtigstes Kleidungsstück ist die Windel. Wenn man bedenkt, wie viele Windeln im Wickelalter nötig sind, so sollte das doch ein paar Überlegungen wert sein.

Das Land Steiermark fördert den Ankauf von waschbaren Windelpaketen mit einem Betrag von 40 Euro, sofern die Wohnsitzgemeinde oder der zuständige Abfallwirtschaftsverband zusätzlich ebenfalls einen finanziellen Beitrag leistet.

Für die konkrete Höhe und Abwicklung der Mehrwegwindelförderung wendet man sich an den jeweiligen Abfallwirtschaftsverband.

**[www.abfallwirtschaft.steiermark.at](http://www.abfallwirtschaft.steiermark.at)** >> Vermeiden

Die Abfallberater und Abfallberaterinnen der 17 steirischen Abfallwirtschaftsverbände beraten Sie gerne und kostenlos zu allen Fragen der Abfallvermeidung und Abfalltrennung:

**[www.awv.steiermark.at](http://www.awv.steiermark.at)**

Tipps zur Abfallvermeidung:

**[www.abfallwirtschaft.steiermark.at](http://www.abfallwirtschaft.steiermark.at)** >> Vermeiden

Für die Sammlung von Abfällen aus Haushalten und ähnlichen Einrichtungen sind die Gemeinden zuständig. Abfuhrordnungen und Informationen zur Holsammlung und stationären Sammlung im ASZ erhalten Sie direkt bei Ihrer Gemeinde. Eine Übersicht aller Gemeinde-Internetseiten bietet der Gemeindebund Steiermark:

**<https://www.gemeindebund.steiermark.at/gemeinden/alle-gemeinden/>**



Nachlese zum Fachinformationstag

„Vermeidung von Kunststoffverpackungen“

**[www.abfallwirtschaft.steiermark.at](http://www.abfallwirtschaft.steiermark.at)** >> Vermeiden

Reparieren statt Wegwerfen:

Der Reparaturführer Steiermark zeigt den Weg zu Ihrem Reparaturbetrieb:

**[www.reparaturfuehrer.at/steiermark](http://www.reparaturfuehrer.at/steiermark)**

... und wer in Graz lieber selber repariert, kann das benötigte Werkzeug ebenso wie Geräte, Utensilien in der DINGEBORG – Die Stadtbibliothek der Dinge ausleihen:

**[www.stadtbibliothek.graz.at](http://www.stadtbibliothek.graz.at)**

Informationen, was mit den getrennt gesammelten Fraktionen bei Wiederverwendung und Recycling passiert, wird in vielen interessanten Beispielen durch die Initiative „Rund geht’s“ präsentiert:

**[www.rundgehts.at](http://www.rundgehts.at)**

Ökologisch im Haushalt? Das Handbuch zum nachhaltigen Konsumverhalten „Trendsetter im Ökomarkt“ wurde vor 20 Jahren erstellt – und liefert noch immer wertvolle Hinweise für den Alltag:

**[www.abfallwirtschaft.steiermark.at](http://www.abfallwirtschaft.steiermark.at)** >> Wiederverwenden

Informationsportal zur nachhaltigen Steiermark:

**[www.nachhaltigkeit.steiermark.at](http://www.nachhaltigkeit.steiermark.at)**

# Großer Platz für kleine Projekte!

**Rein damit. Weg damit.**

Haus(um)bau, Renovierung, Entrümpelung  
oder Gartenneugestaltung und Ihre  
Mülltonne ist hoffnungslos überfordert?

Organisieren Sie Ihre Abfallentsorgung jetzt  
einfach online unter [www.wastebox.at](http://www.wastebox.at)!



Ab sofort auch  
attraktive Angebote  
für Betriebe!



**wastebox.at**

Powered by *Saubermacher*



# Sparen braucht den richtigen Plan!



BM TechnR Ing. Michael Stvarnik

Wenn es hart auf hart geht und plötzlich gespart werden muss, dann gibt es eine Menge Tipps und Tricks, die sofort helfen. Sparen ist jedoch mehr, als schnelle Einmalmaßnahmen zu setzen, vor allem wenn es um die Themen Bauen und Wohnen geht. Das langfristige und nachhaltige Einsparen von Ressourcen und Energie gelingt nur, wenn es dafür einen ebenso langfristigen Plan gibt. Das bedeutet: Wer heute klug und umsichtig baut, der freut sich morgen über geringere Betriebskosten. Dafür braucht es das Know-how und die Erfahrung eines Baumeisters. Er begleitet den Bauherren in allen Bau-Phasen, von der Planung bis zur Schlüsselübergabe, und ist der erste Ansprechpartner bei allen Fragen rund ums Bauen. Das umfasst nicht nur den Hausbau, sondern auch die professionelle Beratung vor dem Kauf einer Wohnung oder eines Hauses. Großes Einsparpotenzial entsteht natürlich auch bei einer Sanierung: Wenn Sie wissen wollen, welche Förderungen es dafür gibt – fragen Sie einfach Ihren Baumeister. Er weiß Bescheid!

BM TechnR Ing. Michael Stvarnik, Landesinnungsmeister Bau



SO SPAREN SIE MIT

---

FÖRDER  
UNGEN

Besser geht immer. Engagement, Umweltbewusstsein und nachhaltiges Handeln machen sich bezahlt – auch dank Förderungen für den eigenen Haushalt.



So sparen Sie mit **FÖRDERUNGEN:**

**Wir verbrauchen immer mehr Energie** – trotz vieler Maßnahmen zu mehr Effizienz. Das verschlingt nicht nur Unsummen, gerade das Verbrennen fossiler Energieträger belastet die Umwelt massiv. Erneuerbare Energiequellen gelten neben der effizienten Nutzung von Energie als wichtigste Säule einer nachhaltigen Energiepolitik.

Das Land Steiermark unterstützt im Rahmen der Energiestrategie Steiermark 2030 die Erhöhung des Anteils erneuerbarer Energien am Gesamtenergieeinsatz der Steiermark durch verschiedene Förderungen, etwa Wärmepumpen und thermische Solaranlagen sowie moderne Holzheizungen.

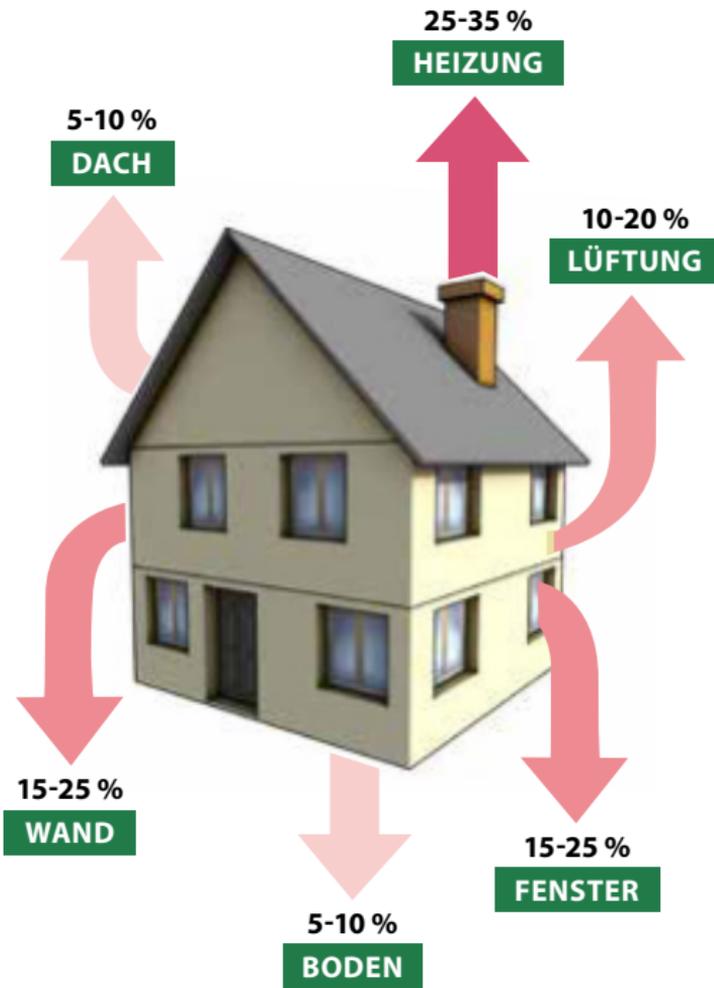
**Vor dem Tausch** der Heizungsanlage sollte allerdings die Gebäudehülle saniert werden, denn die Dimensionierung der Heizung richtet sich nach dem neu geschaffenen Gebäudestandard. Eine gesamte Sanierung kommt in Summe günstiger als eine schrittweise.

## **VORTEILE EINER SANIERUNG**

- Geringerer Energieverbrauch
- Heizkostensenkung
- Wertsteigerung bzw. Werterhalt
- Steigerung der Wohnqualität
- Beitrag zum Klimaschutz durch geringeren CO<sub>2</sub>-Ausstoß
- Grundlage für Energiesparförderungen

Eine adäquate Wärmedämmung sowie hochwertige Fenster und Türen kommen in Kombination mit dem Umstieg auf erneuerbare Energien, einem wertvollen Beitrag zum Klimaschutz, sowohl der eigenen Lebensqualität als auch der Umwelt zugute.

### WO GEHT WÄRME IM HAUS VERLOREN?



# SANIEREN

In der Steiermark werden jährlich rund 8.000 Wohnungen und Eigenheime gefördert saniert. Das Maßnahmenbündel reicht von der Verbesserung der thermischen Qualität der Gebäudehülle über die Umstellung bestehender Heizungsanlagen bis zur barrierefreien Gestaltung von Bestandswohnungen. Durch Sanierungen ergeben sich oftmals **enorme Einsparungsmöglichkeiten**, weil auf diese Weise der Heizwärmebedarf gesenkt werden kann.

## Kleine Sanierung

Die Förderung kann für eine Vielzahl an Einzelmaßnahmen gewährt werden. Dazu gehören zum Beispiel die Verbesserung der thermischen Qualität von Außenbauteilen wie Fenstern, Türen und Fassadenflächen, energierelevante Veränderungen am Haustechniksystem wie ein Fernwärmeanschluss oder Thermische Solaranlagen sowie Sicherheitsmaßnahmen zum Brand- und Hochwasserschutz.

[www.sanieren.steiermark.at](http://www.sanieren.steiermark.at)

## Umfassende energetische Sanierung

Die Förderung kann für die thermische Sanierung der Gebäudehülle und/oder die Verbesserung des energetisch relevanten Haustechniksystems zugunsten alternativer Energieformen gewährt werden. Es müssen mindestens drei Teile der Gebäudehülle und/oder am Haustechniksystem zeitlich zusammenhängend hergestellt bzw. erneuert werden.

[www.sanieren.steiermark.at](http://www.sanieren.steiermark.at)



## **Umfassende Sanierung**

Die Förderung kann für eine in beträchtlichem Ausmaß über die notwendige Erhaltung hinausgehende Sanierung von Gebäuden und Gebäudeteilen mit mindestens drei Wohnungen gewährt werden. Die Errichtung von Wohnraum kann durch Ein- und Umbauten und/oder Gebäudeerweiterungen erfolgen.

[www.sanieren.steiermark.at](http://www.sanieren.steiermark.at)

## **Assanierung**

Die Förderung kann für das weitgehende Ersetzen eines bestehenden Gebäudes am selben Standort gewährt werden, wenn ein Gebäude nicht als Ganzes erhaltenswert ist und durch einen kompletten Neubau ersetzt wird oder ein Neubauanteil von mehr als 50 Prozent bezogen auf die bisherige Nutzfläche vorliegt. Das Objekt muss in einem Siedlungsschwerpunkt gemäß dem Steiermärkischen Raumordnungsgesetz 2010 liegen.

[www.sanieren.steiermark.at](http://www.sanieren.steiermark.at)

## **Thermische Sanierung**

Die Bundesförderung zur Thermischen Sanierung besteht in einem „Sanierungsscheck für Private“ für private Wohngebäude, die älter als 20 Jahre sind.

[www.umweltfoerderung.at](http://www.umweltfoerderung.at)





## **Barrierefreies Wohnen**

Das **Land Steiermark** fördert Maßnahmen zur Schaffung eines barrierefreien Zuganges zum Eigenheim bzw. zum Mehrfamilienwohnhaus (z. B. Entfernen von Stufen und Schwellen bei der Hauseingangstüre, Errichtung von Rampen oder Hebehilfen), Neuerrichtung eines Personenaufzugs bzw. barrierefreie Adaptierung eines bestehenden Personenaufzugs bei einem Mehrfamilienwohnhaus, Gestaltung einer barrierefreien Wohnebene (z. B. Türverbreiterungen, Schwellenbeseitigungen, bauliche Maßnahmen zur Erreichung einer ausreichenden Bewegungsfläche für einen Rollstuhl oder Rollator), Sanitäreinheit (z. B. bodenebene Dusche oder Badewanne mit Einstiegshilfe).

Vor Durchführung der Sanierungsmaßnahmen und Einreichung des Ansuchens findet ein Beratungsgespräch zum barrierefreien Bauen statt.

**[www.sanieren.steiermark.at](http://www.sanieren.steiermark.at)**

# ÖKOFÖRDERUNGEN

## HEIZUNG

### Holzheizungen und Wärmepumpen

Das **Land Steiermark** fördert den Umstieg von Öl, Gas/Kohle/Koks-Allesbrenner und strombetriebenen Nacht- oder Direkt-speicheröfen, wenn kein Anschluss an ein hocheffizientes Nah-/Fernwärmenetz möglich ist. Förderungswürdig sind Holzheizungen und Wärmepumpen. Die Förderung des Landes Steiermark erfolgt je nach Kesselart oder Art der Pumpe.

### Nah- und Fernwärme

Es gibt eine gemeinsame Förderung von **Land Steiermark** und Nah- und Fernwärmebetreibern für eine Umstellung auf Nah-/Fernwärme beziehungsweise für Neubauten.

Informationen:

**[www.wohnbau.steiermark.at](http://www.wohnbau.steiermark.at)**

**Der Bund** fördert dem Umstieg auf Holzheizungen, Wärmepumpen, Nah- und Fernwärme im Rahmen von „**Raus aus Öl und Gas**“.

**[www.umweltfoerderung.at](http://www.umweltfoerderung.at)**

### „Sauber Heizen für alle“ für Private

Förderung des **Landes Steiermark** und des Bundesministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie.



Einkommensschwache Haushalte in Ein-/Zweifamilienhäusern bzw. Reihenhäusern werden beim Umstieg von fossilen und strombetriebenen Heizungsanlagen auf klimafreundliche Heizungssysteme unterstützt.

[www.umweltfoerderung.at](http://www.umweltfoerderung.at)

## PHOTOVOLTAIKANLAGEN

### Thermische Solaranlagen

Vom **Land Steiermark** werden solarthermische Anlagen sowie wasserbasierende Hybridanlagen gefördert.

[www.wohnbau.steiermark.at](http://www.wohnbau.steiermark.at)

**Der Bund** fördert mit dem „Solarbonus“ der Förderaktion „Raus aus Öl und Gas“ – nur in Kombination mit dem Tausch des Heizungssystems.

[www.umweltfoerderung.at](http://www.umweltfoerderung.at)

### Photovoltaikanlagen

Photovoltaikanlagen werden vom Bund gefördert, die Höhe richtet sich nach der Leistung der Photovoltaikanlage (kWp).

[www.oem-ag.at/de/foerderung](http://www.oem-ag.at/de/foerderung)



**Jetzt reparieren statt ausrangieren.  
Und mit dem Reparaturbonus 50%  
der Kosten sparen!**

Mehr auf [reparaturbonus.at](https://reparaturbonus.at)

## INNOVATIVE MOBILITÄT/E-MOBILITÄT

Vom **Land Steiermark** wird die Anschaffung und Installation von dynamischen Lastmanagementsystemen für Wohngebäude sowie die Anschaffung von dreiphasigen, intelligenten E-Ladestationen gefördert.

[www.wohnbau.steiermark.at](http://www.wohnbau.steiermark.at)

**Der Bund** fördert gemeinsam mit den Fahrzeughändlern Fahrzeuge und E-Ladeinfrastruktur.

[www.emob.klimafonds.gv.at](http://www.emob.klimafonds.gv.at)

## Tipp: REPARATURBONUS

Wer defekte Elektrogeräte für Haushalt, Freizeit und Garten wie Toaster, Fernseher und Rasenmäher reparieren lässt, spart mit dem Reparaturbonus **50 Prozent. Bis zu 200 Euro** je Reparatur übernimmt das **Klimaschutzministerium**, im Reparaturbetrieb muss nur noch die Differenz bezahlt werden.

Für die Förderaktion stehen bis 2026 Mittel in Höhe von 130 Millionen Euro aus „Next Generation EU“ – dem Wiederaufbaufonds der Europäischen Union, mit dem die Wirtschaft nach Corona noch zukunftsfähiger werden soll – zur Verfügung.

[www.reparaturbonus.at](http://www.reparaturbonus.at)

