



KLIMASCHUTZ//LEICHT GEMACHT

# IMPRESSUM

Südtirol 2018

Herausgeber:  
Marktgemeinde Lana

Druck:  
Lanarepro

Inhalt, Text und Recherche:  
Ökoinstitut Südtirol/Alto Adige

Grafik und Layout:  
Verena Kofler,  
Abler GmbH-Die Farm, Lana

© Alle Rechte vorbehalten



MARKTGEMEINDE  
COMUNE DI **LANA**

# VORWORT DES BÜRGER- MEISTERS

Liebe Mitbürgerinnen  
und Mitbürger,

Lana hat in den vergangenen 7 Jahren viele Schritte im Umwelt- und Klimaschutz gesetzt und wurde dafür auch im Rahmen des Programms KlimaGemeinde ausgezeichnet. Wir sind auf dem Weg zur KlimaGemeinde Silber und möchten mit der Veröffentlichung dieser Broschüre einen weiteren Akzent setzen.

Mit kleinen Maßnahmen können wir alle täglich einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Die Broschüre „Klimaschutz leicht gemacht“ liefert Informationen und Tipps, mit denen dies gut gelingt. Dass wir durch die vorgeschlagenen Verhaltensweisen auch unseren Geldbeutel entlasten, sollte eine zusätzliche Motivation sein. Als vor zehn Jahren die Lananer Energiesparfibel ausgearbeitet und

verteilt wurde, standen manche Bereiche noch nicht „im Fokus“ des Energiesparens. Heute ist es selbstverständlich, dass nicht nur unsere Gebäude und ihre Nutzung, sondern auch unser Mobilitäts- und Konsumverhalten bedeutsam für den Energieverbrauch sind und deshalb im Rahmen des Klimaschutzes berücksichtigt werden müssen.

Die vorliegende Broschüre können Sie von der Homepage der Gemeinde Lana digital herunterladen. Bitte drucken Sie diese nur aus, wenn es sich nicht vermeiden lässt; bereits gedruckte Exemplare können Sie gerne bei uns im Rathaus abholen.

Der Bürgermeister  
Harald Stauder

# ENERGIE IM HAUSHALT

Die Führung eines jeden Haushaltes hinterlässt einen ökologischen Fußabdruck, und wir haben mit unserem Verhalten Einfluss darauf, wie groß dieser ausfällt. Auf den folgenden Seiten werden wir anhand praktischer Beispiele sehen, wie wir ohne Komfortverlust unseren Energie- und Materialverbrauch im Haushalt senken und damit unseren Fußabdruck verkleinern bzw. unser Klima schützen können.

## Wofür verbrauchen wir Energie?

Am meisten Energie wird in einem durchschnittlichen Haushalt für die Heizung benötigt, gefolgt von Warmwasser, Strom und Energie für die Küche.



## Gute Gründe fürs Energiesparen

- Je weniger Energie wir verbrauchen, desto geringer sind unsere Energiekosten.
- Wenn wir richtig Energie sparen, bleiben Wohnkomfort und Lebensqualität unvermindert.
- Wenn wir weniger Energie verbrauchen, unterstützen wir die lokalen, nationalen und europäischen Bemühungen, den Verbrauch an fossilen Brennstoffen zu senken.
- Wir schützen damit unser Klima, unsere Umwelt und nicht zuletzt unsere Gesundheit und unsere Nachkommen.



## Heizen

- Raumtemperatur um 1 °C senken = Energieverbrauch um etwa 6 % senken.
- Heizkörper regelmäßig mit Hilfe des Entlüftungsventils entlüften.
  - Die Temperatur raumabhängig einstellen:
    - in der Küche 18 °C
    - in der Toilette 16 °C (im Badezimmer 20-22 °C)
    - im Schlafzimmer 17 °C
    - im Kinderzimmer 20 °C
- Die Raumtemperatur nachts oder bei längerer Abwesenheit deutlich absenken.
- Die Heizkörper nicht mit Möbeln, Gardinen oder Tüchern abdecken, da dies ihre Funktion stark beeinträchtigt.
- Bei zentral gesteuerter Heizung Einzelthermostate an den Heizkörpern anbringen.
- Unbedingt einmal jährlich den Heizkessel überprüfen lassen; dies ist nicht nur gesetzlich verpflichtend, sondern garantiert auch, dass der Kessel effizient und energiesparend arbeitet.

## Lüften und Isolieren

- Luftaustausch ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Richtig Lüften bedeutet, die Fenster fünf bis zehn Minuten lang ganz zu öffnen und für einen schnellen und kompletten Luftaustausch zu sorgen. Bei hoher Luftfeuchtigkeit kann der Vorgang mehrmals wiederholt werden.
- Rollläden nachts herunterlassen und Vorhänge zuziehen, um die Wärmedämmung zu verbessern.
- Fenster und Türen gut isolieren.
- Wenn ein Heizkörper an einer Außenwand montiert ist, erhöht das Anbringen einer Dämmfolie zwischen der Wand und dem Heizkörper seinen Wirkungsgrad um 5%.



## Strom sparen

- Alte Glühlampen durch Energiesparlampen (LED oder Kompaktleuchtstofflampen) ersetzen, die ca. 80 % weniger Energie verbrauchen.
- Beim Kauf von Haushaltsgeräten auf das Energielabel achten, empfohlene Klassen: A+, A++, A++, A+++++. Nach Möglichkeit alte Geräte mit schlechtem Wirkungsgrad durch neue, energieeffiziente ersetzen.
- Elektrische Geräte ausschalten, anstatt sie im Standby-Modus zu belassen. Mit Hilfe einer Steckerleiste können mehrere Geräte bequem gleichzeitig ausgeschaltet werden.
- Kühl- und Gefrierschränke regelmäßig abtauen.
- Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen. Für saubere Wäsche ist Waschen bei 40 oder 60 °C absolut ausreichend und spart bis zu 30 % Energie im Vergleich zum Waschen bei 90 °C.
- Wenn möglich, die Wäsche an der Luft trocknen lassen und keinen Wäschetrockner benutzen.

## Wasser sparen

- Tropfende Wasserhähne sofort reparieren.
- Wasserhähne und Brausen mit Wasserdurchflussbegrenzern versehen.
- An den WCs Spülanlagen mit doppeltem Spülknopf (kleine/große Spülung) installieren.
- Den Wasserhahn während des Zähneputzens schließen.
- Besser duschen anstatt ein Vollbad zu nehmen.
- Waschmaschine und Geschirrspüler nur einschalten, wenn sie gut gefüllt sind.



**DER ENERGIE-  
VERBRAUCH  
EINES GEBÄUDES  
HÄNGT AUCH  
VON DESSEN  
BAUJAHR AB,  
VON SEINER  
ENERGIEEFFI-  
ZIENZ UND VON  
DER QUALITÄT  
DER EINZELNEN  
BAUTEILE.**

Um die Gesamt-Energieeffizienz des Gebäudes zu verbessern, können verschiedene bauliche Maßnahmen gesetzt werden, die mehr oder weniger kostenintensiv sind bzw. sich mehr oder weniger schnell amortisieren.

## DIE FOLGENDE TABELLE LIEFERT EINEN ÜBERBLICK ÜBER MÖGLICHE BAULICHE MASSNAHMEN:

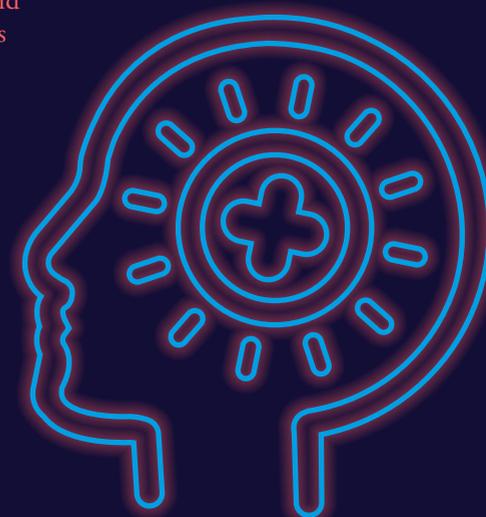
Niedrige Kosten – schnelle Amortisation	Hohe Kosten – langsame Amortisation
⊙ Alte Fenster durch gut isolierte Fenster mit Mehrfachverglasung ersetzen.	⊙ Gebäudehülle isolieren.
⊙ Beleuchtung auf LED umstellen.	⊙ Heizkessel austauschen.
⊙ Alte Elektrogeräte durch neue, energieeffiziente ersetzen.	⊙ Fußbodenheizung einbauen.
	⊙ Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung einbauen.
	⊙ Thermische Solaranlage installieren.
	⊙ Photovoltaikanlage installieren.

➤ Beratung und finanzielle Förderung

Die Gemeinde Lana bietet ihren Bürgerinnen und Bürgern eine kostenlose Bau- und Energieberatung an. Informationen unter [www.gemeinde.lana.bz.it](http://www.gemeinde.lana.bz.it) Dienste A-Z – Energieberatung.

Bei der Südtiroler Klima-Haus-Agentur können alle Interessierten zu sehr günstigen Bedingungen einen Energieberater zu sich nach Hause bestellen, der einen umfangreichen Energie-Check vornimmt. Informationen dazu unter [www.klimahaus.it](http://www.klimahaus.it) Energy Check.

Das Amt für Energieeinsparung der Autonomen Provinz Bozen gewährt diverse Förderungen und Beratungsleistungen. Die jeweils aktuellen Informationen dazu finden sich unter [www.provinz.bz.it](http://www.provinz.bz.it) Amt für Energieeinsparung.



# MOBILITÄT



Der Bereich Verkehr ist in Südtirol für einen Großteil des Energieverbrauchs und der klima- und gesundheitsschädlichen Emissionen verantwortlich und daher unsere größte Herausforderung im Klimaschutz. Wenn wir auf lokaler Ebene zur Verbesserung der Situation beitragen wollen, bedeutet dies, möglichst viele unserer Wege zu Fuß, mit dem Rad oder Bus und Zug zurückzulegen und nur dann das Auto zu verwenden, wenn es unbedingt sein muss.

Warum es in Lana leicht und angenehm ist, das Auto in der Garage zu lassen und wie die Gemeinde ihre Bürgerinnen und Bürger beim Zu-Fuß-Gehen, Radeln und Öffi-Fahren unterstützt, ist auf den folgenden Seiten zu lesen.



## Zu Fuß unterwegs

In der Gemeinde Lana sind die meisten wichtigen öffentlichen Einrichtungen, Geschäfte, Gastlokale und Sehenswürdigkeiten nicht weit voneinander entfernt und über attraktive Fußwege miteinander verbunden. Durch den Einsatz von Schülerlotsen trägt die Gemeinde Lana dazu bei, dass die Lananer Schülerinnen und Schüler ihre Schulen sicher zu Fuß erreichen können.

## Lana radlt!

Das Fahrrad hat als Fortbewegungsmittel in Dörfern wie Lana ein riesiges Potential: die meisten Alltagswege der Bürgerinnen und Bürger sind kürzer als 5 km, ideale Fahrrad-Distanzen, sozusagen. Außerdem macht Radfahren Spaß, ist gesund, kostengünstig und platzsparend. Die Gemeinde Lana fördert Radfahren in der Gemeinde seit einigen Jahren mit der eigens ins Leben gerufenen Initiative „Lana radlt“, der Teilnahme am Fahrradwettbewerb „Südtirol radelt“, der Errichtung von Fahrradboxen am Bahnhof Burgstall und nicht zuletzt durch die Unterstützung von Veranstaltungen wie dem Lananer Radlfasching.



Informationen zum Thema Radfahren in Lana unter:

[www.gemeinde.lana.bz.it](http://www.gemeinde.lana.bz.it)  
Dienste A-Z – Fahrradmobilität



## Bus, Zug und Carsharing

Wenn wir uns mit Bus und Zug fortbewegen, verringern wir unseren Energieverbrauch und die klima- und gesundheitsschädlichen Emissionen im Vergleich zu einer Fahrt mit dem Auto deutlich. Obwohl Busse und Züge größer sind als private PKWs, punkten sie mit der Tatsache, dass sie von vielen Fahrgästen gleichzeitig benutzt werden. Seit 2017 verfügt Lana als Ergänzung zu den öffentlichen Verkehrsmitteln außerdem über eine eigene Carsharing-Station.

Nicht zuletzt können sich die Bürgerinnen, Bürger und Gäste von Lana über zwei Seilbahnanlagen auf dem Gemeindegebiet freuen, mit denen die Naherholungszone auf dem Vigiljoch schnell und bequem erreichbar ist.

➤ Informationen zu den Themen Bus, Bahn, Carsharing:

[www.gemeinde.lana.bz.it](http://www.gemeinde.lana.bz.it)

Dienste A-Z – Mobilität

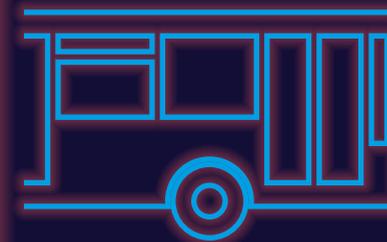
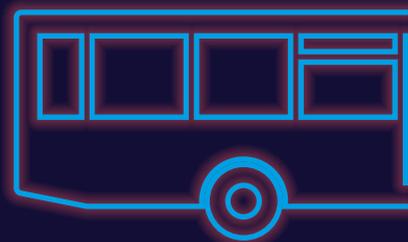
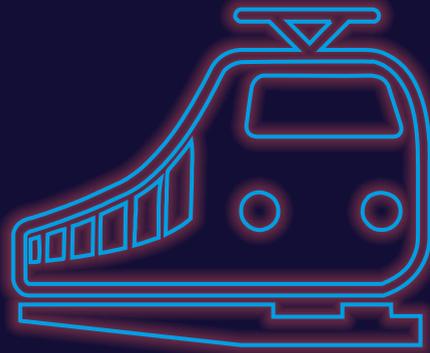
[www.sii.bz.it](http://www.sii.bz.it)

Fahrplanabfrage für Lana und ganz Südtirol

[www.vigilio.it](http://www.vigilio.it)

Fahrplan Seilbahn Vigiljoch

[www.carsharing.bz.it](http://www.carsharing.bz.it)



# MULTI-MODAL

## Multimodal ist ganz normal

Mit dem Schlagwort „multimodal“ ist nichts Anderes gemeint als die Kombination verschiedener Mobilitätsformen, zum Beispiel, wenn wir mit dem Fahrrad zum Busbahnhof Lana radeln, das Rad dort abstellen und in den Bus nach Meran einsteigen. Oder mit dem Fahrrad zum Zugbahnhof fahren, uns in den Zug nach Bozen setzen und das Fahrrad mitnehmen.

Einfach ausprobieren: Dank SüdtirolPass, Fahrradmitnahme, Carsharing usw. sind viele Kombinationen möglich.

# AUTOFREI IN LANA- FAKTEN UND TIPPS

## **Fitnessstraining im Alltag**

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt dreißig Minuten moderate Bewegung am Tag. Wenn Sie täglich zwei Kilometer zu Fuß oder zehn Kilometer mit dem Fahrrad zurücklegen, bauen Sie Ihr Fitnessstraining "spielend" in den Alltag ein!

## **Dreißig Minuten autofrei**

In dreißig Minuten schafft man in gemütlichem Gehtempo ohne weiteres zwei Kilometer, etwa vom Rathaus zur Talstation der Vigiljocher Seilbahn und zurück. Mit dem Rad sind in einer halben Stunde etwa zehn Kilometer möglich, zum Beispiel von Oberlana zum Bahnhof Lana-Burgstall und zurück.

## **Für die Fahrt nach Meran: Bus im Viertelstundentakt**

An Werktagen fährt der Bus nach Meran tagsüber im Viertelstundentakt. Parkplatzsorgen in Meran können Sie getrost vergessen, und wenn Sie am Abend noch in Meran ein Kino, Konzert oder Restaurant besuchen, reisen Sie mit dem Bus um 23.00 Uhr bequem und sicher retour nach Lana.

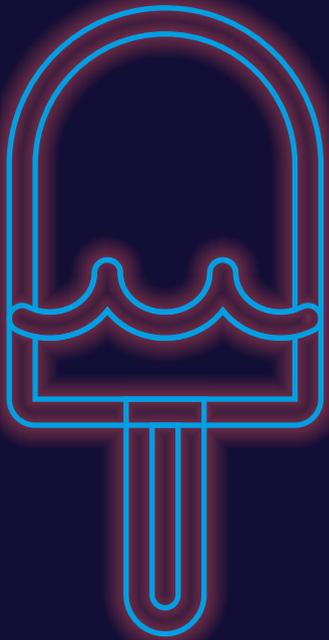
## **Monatskosten Auto versus SüdtirolPass**

Wer jährlich 10.000 km mit seinem PKW zurücklegt, zahlt dafür 300-400 Euro im Monat für Wartung, Versicherung, Steuer, Parkplatz etc. (OHNE Kaufpreis des Autos!). Im Gegensatz dazu kosten 10.000 km mit dem SüdtirolPass nicht einmal 55 Euro im Monat, und ab 10.000 Kilometer fährt man gratis. Für Familien gibt es beim SüdtirolPass weitere Vergünstigungen.

## **Carsharing Lana als Alternative**

Seit 2017 hat Lana eine eigene Carsharing-Station vor dem Gesundheits- und Sozialsprengel. Carsharing ist DIE günstige und flexible Alternative für Familien (anstelle des Zweitautos), für Wenigfahrer, für Führerschein-Neulinge, für Freiberufler... Einfach einschreiben und ausprobieren, die Nutzung aller weiteren Stationen in ganz Südtirol, aber auch des Partnernetzes in Deutschland und Österreich ist inbegriffen!

# ERNÄHRUNG



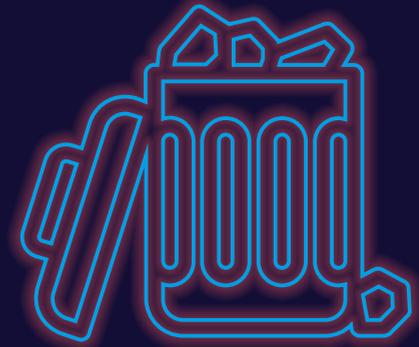
Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheint, auch unsere Einkaufs- und Ernährungsgewohnheiten haben einen erheblichen Einfluss auf die Umwelt und das Klima; schon mit kleinen Verhaltensänderungen können wir große Wirkung erzielen.

## Lebensmittelverschwendung

Wenn Lebensmittel in der Mülltonne landen, werden nicht nur die Rohstoffe vergeudet, sondern auch das gesamte Wasser und die Energie, die im Lauf der Produktionskette verbraucht wurden, für Anbau, Verarbeitung, Transport und Verteilung.

## Hier einige nützliche Tipps, um die Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden

- ⦿ Beim Kauf eines Lebensmittels auf das Verfallsdatum achten und die zuletzt gekauften Produkte im (Kühl-)Schrank hinter den älteren platzieren. So fällt es uns leicht, ältere Lebensmittel zuerst zu verwenden, damit sie nicht verfallen.
- ⦿ Lebensmittel richtig lagern, die Hinweise der Hersteller (auf der Verpackung) beachten, Lebensmittel im Kühlschrank richtig positionieren.
- ⦿ Küchenreste wiederverwerten; die nötige Inspiration gibt es nicht nur im Freundes- und Bekanntenkreis, sondern auch im Internet z.B. unter [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de), [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de) oder [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de).
- ⦿ Angebote wie „Nimm drei zahl zwei“ nur dann nutzen, wenn wir sicher sind, dass wir die Lebensmittel auch brauchen werden. Andernfalls ist weniger oft mehr!
- ⦿ Bei leicht verderblichen Lebensmitteln, bei denen das Verfallsdatum nicht angegeben bzw. die keine Verpackung haben, können wir uns getrost auf unsere Nase verlassen oder eine Kostprobe machen, bevor wir ein Produkt wegwerfen.
- ⦿ Wenn im Restaurant Essen übrigbleibt, können wir die Bedienung ohne Weiteres fragen, ob wir die Reste mitnehmen dürfen. Diese Frage ist heutzutage nicht mehr peinlich, sondern gehört im Gegenteil zum guten Ton.



## Lokal, saisonal, biologisch, fair gehandelt

Wir tun unserer Gesundheit, der Umwelt und dem Klima Gutes, wenn wir beim Kauf von Lebensmitteln auf ihre Herkunft und Herstellung achten. Wenn möglich, bevorzugen wir lokale und saisonale Produkte, idealerweise in Bioqualität. Beim Kauf von Lebensmitteln wie Kaffee, Bananen oder Gewürzen können wir auf Produkte aus dem fairen Handel zurückgreifen.

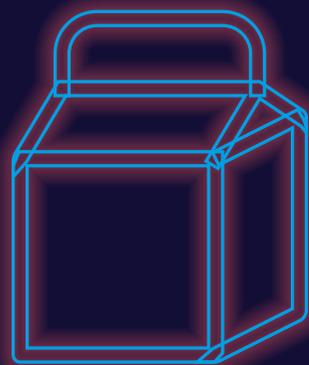
All das ist in der Gemeinde Lana dank Bauernmarkt, Ab-Hof-Verkauf, Weltladen, kleinen Fachgeschäften und gut sortierten Supermärkten problemlos möglich und gar nicht teuer!

➤ Informationen zu nachhaltigen Einkaufsmöglichkeiten in Lana:

[www.gemeinde.lana.bz.it](http://www.gemeinde.lana.bz.it)  
Dienste von A-Z - Markt

[www.roterhahn.it](http://www.roterhahn.it)  
Qualitätsprodukte – Informationen zu Produktverkauf ab Hof in Lana

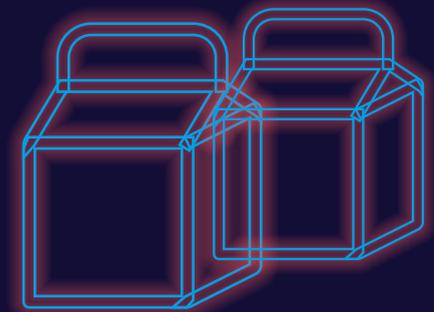
[www.weltladen.bz.it](http://www.weltladen.bz.it)  
Informationen zum Weltladen Lana/Produkten aus fairem Handel



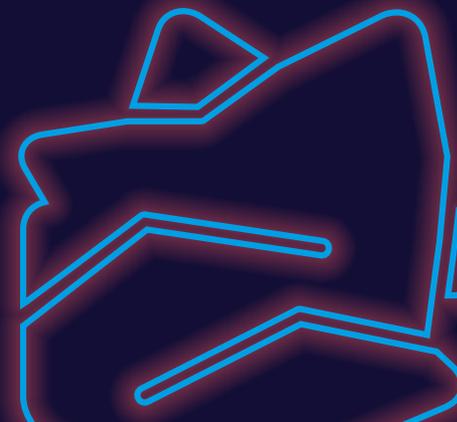
## Verpackung

Weniger Verpackung bedeutet weniger Transport und weniger Abfall. Wiederverwendbare oder recycelbare Verpackungen ermöglichen es, das Material in den Produktionskreislauf zurückzuführen, anstatt damit Verbrennungsöfen zu beheizen. Am besten ist also der Kauf von unverpackten Lebensmitteln, die wir in unseren eigenen Behältern oder Taschen nach Hause transportieren.

Dort wo es uns nicht gelingt, Lebensmittel unverpackt bzw. lose zu kaufen, sollten wir folgende Tipps befolgen:



- ⊙ Getränke nur in Mehrwegflaschen kaufen, die beim nächsten Einkauf im Geschäft wieder zurückgegeben werden können.
- ⊙ Bei Einwegverpackungen solche aus leicht recycelbarem Material wie Papier oder Glas gegenüber Kunststoff oder Verbundstoffen (Tetrapak) bevorzugen, die nicht oder nur mit großem Aufwand recycelt werden können.
- ⊙ Leichte und kompakte Verpackungen bevorzugen, da diese den Transport erleichtern und somit weniger Transportenergie verbrauchen.
- ⊙ Portionspackungen (z.B. Senf, Marmelade, etc.) komplett vermeiden und durch verschließbare Mehrportionspackungen ersetzen.



## Bio-Lebensmittel

Bio-Landwirtschaft garantiert die Herstellung von Lebensmitteln ohne den Einsatz von chemischen Dünge- und Schädlingsbekämpfungsmitteln und trägt damit wesentlich zum Umwelt- und Klimaschutz bei.

Bioprodukte werden streng kontrolliert und zertifiziert und tragen stets ein entsprechendes Kennzeichen. Vorsicht bei Produkten, bei denen lediglich ein Hinweis auf der Verpackung wie „natürlich hergestellt“ oder ähnliches angebracht ist, hier besteht die Gefahr des Etikettenschwindels. Seriöse Betriebe liefern ihren Kundinnen und Kunden auf Nachfrage alle gewünschten Informationen.

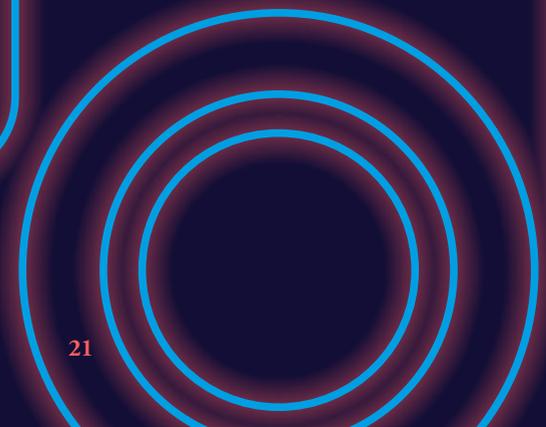
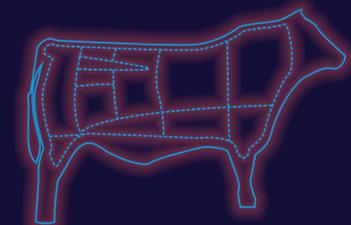
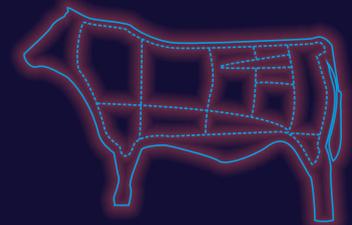
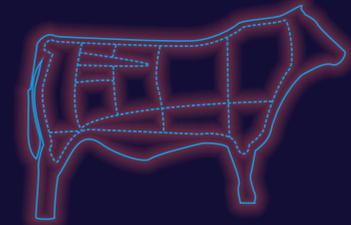
➤ Weiterführendes zum Thema unter [www.bioinsuedtirol.it](http://www.bioinsuedtirol.it)

## Fleischkonsum

Die Herstellung unserer Nahrungsmittel verursacht je nach Schätzung weltweit ein Drittel bis ein Viertel der gesamten anthropogenen Treibhausgase und ist hauptsächlich auf die Viehzucht zurückzuführen.

Für diejenigen von uns, die sich eine komplett vegetarische Ernährung nicht vorstellen können, hier ein paar Tipps für „klimafreundliches Essen“:

- ⦿ Weniger Fleisch essen, nicht öfter als zwei bis drei Mal in der Woche.
- ⦿ Sich bewusst machen, dass nicht nur Schnitzel und Gulasch als Fleisch gelten, sondern auch Speck und Wurst, Fleischsuppe, Faschiertes usw.
- ⦿ Auch beim Fleischkonsum gilt das Motto: lokal/regional, nach Möglichkeit biologisch (das ist aber zugegebenermaßen schwierig).
- ⦿ Rückbesinnung auf Großmutterns Zeiten durch die Verwertung und den Verzehr des „ganzen Tiers“ anstatt nur der „edlen Teile“.



# ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

Nun sind Sie auf der letzten Seite dieser Klimaschutzbroschüre angelangt und haben sich überlegt, welche Anregungen aus den Bereichen Energie, Mobilität oder Ernährung Sie als erstes ausprobieren werden. Vielleicht möchten Sie wissen, wie Ihr aktueller Lebensstil das Klima beeinflusst und wie er sich nach und nach verändert, wenn Sie die Tipps dieser Broschüre beherzigen.

Mit Hilfe des folgenden Links auf der Homepage der Gemeinde Lana können Sie in kurzer Zeit Ihren sogenannten „ökologischen Fußabdruck“ berechnen und in regelmäßigen Abständen feststellen, ob und wie dieser sich verkleinert.

[www.gemeinde.lana.bz.it](http://www.gemeinde.lana.bz.it)  
– Dienste von A-Z  
Ökologischer Fußabdruck Lana

Als Alternative können Sie dieses Instrument des Schweizer WWF ausprobieren:

[www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/footprintrechner](http://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/footprintrechner)

Dieser Fußabdruckrechner verwendet bei einigen Fragen Schweizer Franken als Währung, macht diesen kleinen „Umrechnungsaufwand“ jedoch durch seine ansprechende Gestaltung, die begleitenden Informationen und das kommentierte Ergebnis mehr als wett.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und Erfolg beim Klimaschützen!

*"Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt."*  
(Laotse, chinesischer Philosoph)