

10 Energiespartipps

1. TIPP » Keine gekippten Fenster

Richtig ist kurzes Lüften mit weit geöffnetem Fenster (Stoß- oder Querlüftung). Im Winter 3 bis 4x täglich jeweils ca. 5 Minuten, in der Übergangszeit jeweils höchstens 15 Minuten. Während des Lüftens die Heizung abdrehen!

2. TIPP » Raumtemperatur tagsüber 20°C, nachts 16°C

Hierfür bei Heizkörpern die mittlere Reglerstellung wählen, in Schlafräumen sind 16°C ausreichend. Nachts in allen Räumen die Temperatur auf 16°C absenken. Jedes Grad mehr verursacht 6% höhere Heizkosten, nutzen Sie ein Raumthermometer! Im Winter alle Heizkörper immer komplett freihalten, Roll- oder Fensterläden nachts schließen. Möglichst keine elektrischen Heizgeräte verwenden, Heizen mit Strom ist die teuerste Möglichkeit Raumwärme zu erzeugen!

3. TIPP » Duschen ist günstiger als Baden

Ein Vollbad benötigt etwa 3x so viel Energie wie das Duschen. Die Temperatur an elektrischen Durchlauferhitzern so einstellen, dass nahezu kein Kaltwasser mehr beigemischt werden muss. Während des Einseifens und Haarewaschens Warmwasser abdrehen. Beachten Sie, elektrische Warmwasserbereitung ist teuer!

4. TIPP » Thema Geschirr spülen

Geschirr nicht unter fließend warmen Wasser abspülen. Besser im Spülbecken oder in einer Schüssel abspülen, anschließend mit kaltem Wasser nachspülen. Eine Spülmaschine ist dann sparsamer als die Handwäsche, wenn sie voll beladen ist und eine möglichst niedrige Spültemperatur gewählt wird.

5. TIPP » 7°C im Kühlschrank reichen

Im Winter die Stufe 1 (ca. +7°C), im Sommer die Stufe 2-3 (ca. +5°C) wählen, nutzen Sie ein Kühlschrankthermometer! Unnötiges Öffnen vermeiden, keine warmen Speisen einstellen. Das Gefrierfach, den Gefrierschrank abtauen, sobald

die Eisschicht 1 cm beträgt. Nicht neben Geräte stellen, die Wärme abstrahlen, beispielsweise Herd. Das Lüftungsgitter nicht abdecken.

6. TIPP » Waschen ohne Vorwäsche

Das bringt etwa 20% Energieeinsparung. Wird statt mit 90°C und Vorwäsche nur mit 60°C ohne Vorwäsche gewaschen, beträgt die Einsparung sogar bis 60%. Immer das ganze Fassungsvermögen der Trommel nutzen, Wasserenthärter verwenden.

7. TIPP » Elektroherd energiesparend nutzen

Restwärme nutzen und Herdplatte oder Backofen etwa 5 Minuten vor Ende der Gar- bzw. Backzeit abschalten. Beim Kochen den passenden Topfdeckel verwenden, sonst wird 3x soviel Energie benötigt. Der Topf sollte mindestens genau so groß sein wie die Herdplatte. Für kleine Mengen Wasser einen Wasserkocher nutzen.

8. TIPP » Ungenutzte Geräte ganz abschalten

Geräte nicht im Stand-by (Bereitschaftsbetrieb) belassen, sie verbrauchen unnötig Strom. Wenn das Gerät keinen „richtigen“ Ein-/Ausschalter hat, eine schaltbare Steckdosenleiste verwenden oder den Netzstecker ziehen.

9. TIPP » Räume gezielt mit Energiesparlampen beleuchten

Lampen dort anbringen, wo das Licht tatsächlich benötigt wird. Die Leistung (Watt) und die Helligkeit (Lumen) der Lampen entsprechend dem Lichtbedarf wählen. Licht nicht unnötig brennen lassen. Energiesparlampen wie LED-Lampen verwenden. Halogenlampen sind keine Energiesparer, Halogen-Deckenfluter sind gar Stromfresser.

10. TIPP » Gerätekauf

Nur sparsame Geräte anschaffen, achten Sie auf das EU-Energie-label. Die Energieeffizienzklasse A und höher (bzw. A+++ bei Kühlschränken) steht für den sparsamsten Verbrauch. Aber auch bei sparsamen Elektrogeräten gilt: je größer das Gerät, desto höher in der Regel der Stromverbrauch, benötigen Sie das Gerät in dieser Größe?