

ENERGIE SPAREN – GEWUSST WIE!

Kochen & Kühlen

➤ Herd und Ofen

- ✓ die Topfgröße sollte möglichst genau der Herdplatte entsprechen
- ✓ wenn möglich mit Deckel kochen
- ✓ Restwärme nutzen
- ✓ ohne Vorheizen backen
- ✓ Schnellkochtöpfe sind noch energieeffizienter, Sie sparen bis zu 50% Energie und Zeit

➤ Wasserkocher

- ✓ auf die Füllmenge achten
- ✓ regelmäßig entkalken, starke Verkalkung kann bis zu 30% höhere Stromkosten verursachen

➤ Geschirrspüler

- ✓ maximale Füllmenge nutzen und wählen Sie (falls vorhanden) ECO- / Umweltprogramme, dies spart neben Strom auch Wasser
- ✓ regelmäßig reinigen und von Essensresten befreien

➤ Kühl- und Gefrierschränke

- ✓ optimale Temperatur nutzen, Kühlschrank 7°C und Gefrierschrank -18°C
- ✓ Türen schnell schließen
- ✓ zusätzliche Kühlgeräte stilllegen
- ✓ Energieeffiziente Geräte nutzen
- ✓ regelmäßig abtauen
- ✓ Essensreste stets vollständig abkühlen lassen bevor sie in den Kühlschrank kommen
- ✓ nicht in die Nähe von Wärmequellen (z.B. Herd/ Sonne) stellen

Stromspartipp	Sparpotenzial pro Jahr
Füllmenge des Wasserkochers	10 €
Kochen ohne Vorheizen & mit Restwärme	20 €
Kochen mit Deckel	20 €
Energieeffizienter Kühlschrank	70 €
Kühl-/ Gefrierschrank abtauen	8 €
Kühlschrank schnell schließen	8 €
Zusätzliche Kühlgeräte stilllegen	185 €
mögliche Gesamtersparnis	321 €

Waschen & Trocknen

➤ Waschmaschine

- ✓ maximale Füllmenge nutzen und wählen Sie (falls vorhanden) ECO- / Umweltprogramme, dies spart neben Strom auch Wasser
- ✓ Waschen ohne Vorwäsche
- ✓ Waschen mit 30°C ist meist ausreichend
- ✓ Waschmaschine nicht überladen
- ✓ regelmäßig das Flusensieb reinigen, eine Verstopfung erhöht den Stromverbrauch und das Wasser fließt nicht richtig ab. Die Folge: die Wäsche riecht
- ✓ Schleuderprogramm mit niedriger Drehzahl wählen

➤ Trockner

- ✓ wenn möglich darauf verzichten oder Wäsche an der frischen Luft trocknen lassen
- ✓ möglichst ECO- / Umweltprogrammen nutzen

➤ Bügeleisen

- ✓ nur notwendige Kleidung bügeln, der Stromverbrauch ist nicht zu unterschätzen
- ✓ besser viel an einem Tag bügeln, als immer wieder kleine Mengen
- ✓ Wäschestücke nach Temperaturstufe vorsortieren um ständiges Nachregulieren des Bügeleisens zu vermeiden
- ✓ Restwärme nutzen! Einfach Bügeleisen früher vom Strom nehmen und die letzten Kleidungsstücke mit dem noch heißen Bügeleisen glätten.

(Warm-) Wasser sparen

- ✓ kurz duschen statt baden
- ✓ Hände mit kühlem Wasser waschen
- ✓ Sparduschkopf und Durchflussbegrenzer einsetzen

Stromfresser erkennen

➤ Unser Tipp

- ✓ Licht nur in Räumen anschalten, in denen es wirklich benötigt wird bzw. in denen man sich gerade aufhält.

➤ Elektrogeräte

- ✓ beim Kauf von Elektrogeräten und Leuchtmitteln auf die Energie- Effizienz- Klassen achten
- ✓ Laptop statt PC nutzen
- ✓ während des Urlaubes alle Stecker ziehen
- ✓ je größer der TV, desto mehr Stromverbrauch
- ✓ Plasma- Bildschirme verbrauchen mehr Strom als Geräte mit LED- Hintergrundbeleuchtung
- ✓ Fernseher ausschalten, die täglich 20 Stunden im Standby- Modus laufen
- ✓ Geräte nur anschalten, wenn man sie gerade wirklich benötigt
- ✓ Verteilerstecker mit eingebautem Ausschalter verwenden, um zu verhindern, dass Geräte im Standby- Betrieb unnötig Strom verbrauchen
- ✓ Ladegeräte nach der Benutzung ausstecken, sonst verbrauchen sie ständig Strom

➤ LED- Beleuchtung ist etwas teurer, aber...

- ✓ ... sind die wahren Sparmeister: Im Vergleich zur Glühlampe verbraucht eine LED ca. 80% weniger Strom, eine Energiesparlampe nur 70%.
- ✓ ... sie haben mit durchschnittlich 20.000 Leuchtstunden eine doppelt so lange Lebensdauer wie Glühbirnen
- ✓ ... sie bringen mit ca. 140 Lumen/ Watt etwa 14-mal mehr Lichtausbeute als Glühbirnen
- ✓ ... weisen eine deutlich bessere Ökobilanz auf

Stromverbrauch im Privathaushalt



Heizen & Lüften

➤ Heizkörper

- ✓ frei von Möbeln, Gardinen, Vorhängen oder anderen großen Gegenständen halten, sonst verteilt sich die Wärme im Raum nicht gleichmäßig
- ✓ Einmal am Thermostat Wohlfühltemperatur einstellen und möglichst nicht wieder verstellen. Thermostate regeln sich selbst. Nur im Sommer Einstellung auf Stern (*) praktikabel
- ✓ bei längerer Abwesenheit von mehreren Wochen max. 1 Stufe herunterregeln

➤ Empfohlene Temperaturen zur Orientierung:

Raum	Temperatur
Bad	20°C
Wohnzimmer	20 – 22°C
Kinderzimmer	20 – 22°C
Arbeitszimmer	20 – 22°C
Küche	18 – 20°C
Schlafzimmer	16 – 18°C
Flur	16°C

➤ Fenster

- ✓ Stoßlüften ist besser als Dauer- Kipp- Lüften. Durch gekippte Fenster erfolgt kaum Luftaustausch, aber die umliegenden Wände kühlen aus. Dies begünstigt die Schimmelpilzbildung. Darum besser 3- bis 4-mal am Tag mit weit geöffneten Fenstern kurz stoßlüften, so findet ein gezielter Luftaustausch statt und es ist immer genug frische Luft im Raum.
- ✓ nach dem Baden oder Duschen die Luftfeuchtigkeit durch stoßlüften entweichen lassen

➤ Im Winter

- ✓ Stoßlüften oder Durchzug 5 Min.
- ✓ Türen von beheizten Zimmer geschlossen halten, damit erwärmte Luft nicht verloren geht

➤ Im Frühling und Herbst

- ✓ Stoßlüften oder Durchzug 10 Min.

➤ Im Sommer

- ✓ Stoßlüften oder Durchzug 15 – 30 Min
- ✓ TIPP: Bei mehrtägigen Hitzewellen die Fenster tagsüber geschlossen lassen (ggf. Fenster mit Rollläden oder Vorhang abdunkeln). Nur nach Sonnenuntergang und vor Sonnenaufgang oder über Nacht die Fenster weit öffnen, damit die Wohnung auskühlen kann.