

Gewusst wie - spart Energie!



Hier einige **Tipps zum Energiesparen**, mit Hilfe derer Sie noch nachhaltiger mit der Ressource „Energie“ umgehen, die Umwelt schonen und dabei bares Geld sparen können.

Weitere Tipps: www.umweltbundesamt.de/publikationen/energiesparen-im-haushalt



Kühlen & Kochen

✓ Geschirrspüler

- ✓ Nutzen Sie die maximale Füllmenge und wählen Sie (falls vorhanden) ECO-/Umweltprogramme. Dies spart neben Strom auch Wasser.
- ✓ Regelmäßig reinigen und von Essensresten befreien.

✓ Kühl- und Gefrierschränke

- ✓ Geräte zu kalt eingestellt? Optimal sind im Kühlschrank 7°C und im Gefrierschrank -18°C
- ✓ Nicht in die Nähe von Wärmequellen (Herd) oder in direkte Sonne stellen.
- ✓ Türen schnell schließen.
- ✓ Zusätzliche Kühlgeräte stilllegen.
- ✓ Energieeffiziente Geräte nutzen.
- ✓ Regelmäßig abtauen.
- ✓ Zu viel gekocht? Reste stets vollständig abkühlen lassen bevor sie in den Kühlschrank kommen.

✓ Herd und Ofen

- ✓ Die Topfgröße sollte möglichst genau der Herdplatte entsprechen.
- ✓ Restwärme nutzen und Temperatur frühzeitig zurückstellen.
- ✓ Ohne Vorheizen backen.
- ✓ Wenn möglich mit Deckel kochen.
- ✓ Noch energieeffizienter sind Schnellkochtöpfe. Sie sparen bis zu 50% Energie und Zeit.

✓ Wasserkocher

- ✓ Beim Wasserkocher auf die Füllmenge achten.
- ✓ Regelmäßig entkalken: starke Verkalkung kann bis zu 30% höhere Stromkosten verursachen.

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

- ✓ Nutzen Sie die maximale Füllmenge und wählen Sie (falls vorhanden) ECO-/Umweltprogramme. Dies spart neben Strom auch Wasser.
- ✓ Waschen ohne Vorwäsche.
- ✓ Waschen mit 30 °C ist meist ausreichend.
- ✓ Maschine nicht überladen, sonst wird die Wäsche nicht richtig sauber.
- ✓ Regelmäßig das Flusensieb reinigen. Eine Verstopfung erhöht den Stromverbrauch und das Wasser fließt nicht richtig ab. Die Folge: die Wäsche riecht.
- ✓ Wer Wäsche im Sommer aufhängt, kann beim Schleudern eine niedrige Drehzahl wählen.

✓ Trockner

- ✓ Wenn möglich darauf verzichten oder Wäsche besser an der frischen Luft trocknen lassen.
- ✓ Möglichst ECO-/Umweltprogramme nutzen.

✓ Bügeleisen

- ✓ Nur Kleidung bügeln, bei der es notwendig ist. Der Stromverbrauch ist nicht zu unterschätzen.
- ✓ Besser viel an einem Tag bügeln, als immer wieder kleine Mengen.
- ✓ Wäschestücke nach ihrer Temperaturstufe sortieren, um ständiges Rauf- und Runterregulieren zu vermeiden.
- ✓ Restwärme nutzen! Einfach Bügeleisen früher vom Strom nehmen und die letzten Hemden mit dem noch heißen Bügeleisen glätten.



(Warm-)Wasser sparen

- ✓ Kurz duschen statt baden.
- ✓ Sparduschkopf und Durchflussbegrenzer bzw. Perlatoren einsetzen.
- ✓ Hände mit kühlem Wasser waschen.



Stromfresser erkennen

✓ Unser Tipp

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

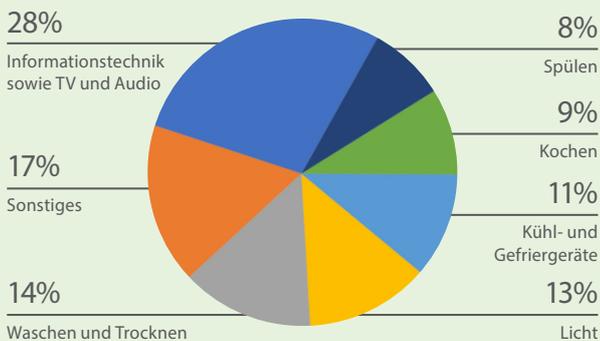
✓ Elektrogeräte

- ✓ Beim Kauf von Elektrogeräten und Leuchtmitteln auf die Energie-Effizienz-Klassen achten.
- ✓ Laptop statt PC nutzen.
- ✓ Während des Urlaubs 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 braucht.
- ✓ 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 circa 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



durchschnittlicher Haushalt, Warmwasserbereitung ohne Strom
Quelle: co2online.de, BDEW | Stand: 03/2021



Heizen & Lüften

✓ Heizkörper

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

✓ Empfohlene Temperaturen zur Orientierung:

Raum	Temperatur
Bad	23°C
Kinderzimmer	20–22°C
Arbeitszimmer	20–22°C
Wohnzimmer	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. Das begünstigt Schimmelpilze. 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 Zimmern 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 Rolllö oder Vorhang abdunkeln). Nur nach Sonnenuntergang und vor Sonnenaufgang oder über Nacht die Fenster weit öffnen, damit die Wohnung auskühlen kann.

