

Praktische Energiespartipps für Ihr Zuhause

1. Energiesparen beim Kochen	2
2. Energiesparen beim Kühlen	3
3. Energiesparen beim Spülen	4
4. Energiesparen beim Heizen	5
5. Energiesparen beim Waschen	6
6. Energiesparen beim Wasser	7
7. Energiesparen bei Elektronik	8
8. Energieeffiziente Beleuchtung	9

Stand: November 2011

1. Energiesparen beim Kochen

Die Größe von Topf und Herdplatte sollte zusammenpassen!

Ist der Topfdurchmesser nur 3 cm kleiner als jener der Herdplatte, verschwenden Sie bis zu 30% Energie.

Immer mit Deckel kochen!

Kochen ohne Deckel verbraucht bis zu dreimal mehr Energie!

Nur plan aufliegende Töpfe und Pfannen verwenden!

Zeigt sich ein Spalt von mehr als 1 mm, sollten Sie den Topf auf dem E-Herd nicht mehr verwenden.

Herdplatte früher abdrehen!

Schalten Sie nach dem Ankochen rechtzeitig auf die erforderliche Dauertemperatur zurück. Drehen Sie die Kochplatte früher ab und nutzen Sie die Nachwärme.

Dampfdrucktopf (Kelomat) verwenden!

Kochen Sie Gerichte mit langer Garzeit im Kelomat. Durch die verkürzte Garzeit sparen Sie Energie.

Fertiggerichte im Topf erwärmen!

Erwärmen Sie Fertiggerichte (Dosen) im Topf statt im Wasserbad. Das geht schneller und spart Energie.

Mit wenig Wasser kochen!

Verwenden Sie zum Kochen von Nudeln etc. nur so viel Wasser, wie Sie tatsächlich brauchen.

Spezialgeräte verwenden!

Benutzen Sie Spezialgeräte wie Eierkocher, Wasserkocher und Toaster. Sie verbrauchen weniger Strom als Herd oder Backrohr.

Geräte öfter entkalken!

Bei Wasserkochern, Kaffeemaschinen etc. bewirkt bereits 1 mm Kalkablagerung eine um 10% schlechtere Wärmeübertragung.

Mikrowelle nicht zum Auftauen verwenden!

Gefrorenes im Kühlschrank langsam auftauen lassen. Falls Sie doch einmal etwas in der Mikrowelle auftauen müssen, tun sie dies nur auf kleinster Stufe.

Backrohr sparsam einsetzen!

- Heizen Sie das Backrohr nicht vor, wenn dies nicht unbedingt notwendig ist. Schalten Sie es 5 bis 10 Minuten vor Ende der Backzeit ab – so nutzen Sie die verbleibende Restwärme.
- Bei Heißluftbetrieb können Sie die Temperatur um ca. 20° C niedriger einstellen als bei Ober- und Unterhitze.
- Nehmen Sie zum Braten und Backen dunkle Metallformen. Diese verkürzen die Brat- und Backdauer, Keramikformen verlängern sie.
- Durch gleichzeitiges Garen und Backen von mehreren Kuchen oder Gerichten im Backrohr sparen Sie Zeit und Energie.

2. Energiesparen beim Kühlen

Im Kühlschrank reicht die kleinste Stufe!

Eine Innentemperatur von 7° C (erste oder zweite Stufe) spart ca. 15% Energie gegenüber einer Kühltemperatur von 5° C. Bei Gefriergeräten ist eine Temperatur von minus 18° C ausreichend.

Nichts Heißes in den Kühlschrank stellen!

Lagern Sie nur vollständig abgekühlte und richtig verpackte Lebensmittel. Sonst braucht das Gerät zusätzliche Energie.

Lebensmittel immer gut zudecken!

Lagern Sie Lebensmittel im Kühlschrank immer gut zugedeckt oder verpackt. Sonst wird zu viel Feuchtigkeit an den Kühlschrank abgegeben und er verbraucht mehr Energie.

Volle Geräte kühlen besser!

Haben Sie viele Lebensmittel im Kühlschrank, wärmt dieser sich nicht so leicht auf, wenn Sie ihn öffnen. Allerdings sollte der Kühlschrank auch nicht so voll sein, dass die Luft nicht mehr zirkulieren kann.

Auf dichte Türen achten!

Undichte Türen treiben den Stromverbrauch massiv in die Höhe. Deshalb sollten die Türdichtungen öfter gereinigt und beschädigte Dichtungen sofort ausgewechselt werden.

Kühlschrank von Wärmequellen fern halten!

Achten Sie darauf, dass Ihr Kühlschrank nicht neben E-Herd, Backrohr oder Heizung steht und keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt ist.

Gefrierfach zweimal im Jahr abtauen!

Mit jedem Zentimeter Eisschicht steigt der Energieverbrauch um 6%.

Gefrierfächer sind Stromfresser!

Verzichten Sie auf ein Gefrierfach, wenn Sie auch ein Tiefkühlgerät besitzen: Kühlschränke ohne Gefrierfach brauchen rund 25% weniger Strom.

Kühl-Gefrierkombinationen nur getrennt schaltbar!

Bei Kombigeräten sollten zwei getrennte Kühlkreisläufe vorhanden sein, die getrennt schaltbar sind. Kombigeräte bei denen dies nicht der Fall ist, verbrauchen bis zu 50% mehr Energie.

Alte Kühlgeräte entsorgen!

Sorgen Sie nach dem Kauf eines neuen Kühlschranks dafür, dass der alte fachgerecht entsorgt wird und verwenden Sie ihn dann nicht als Partykühlschrank. Alte Geräte verbrauchen jede Menge Strom!

Moderne Geräte sparen Energie!

Achten Sie beim Kauf auf die Energieverbrauchsklasse des Geräts. Ein Kühlschrank der Kategorie A++ verbraucht bis zu 45% weniger Energie als ein Gerät der Kategorie A.

3. Energiesparen beim Spülen

Geschirrspülen statt selber abwaschen!

Mit einem energieeffizienten Geschirrspüler brauchen Sie weniger Wasser und Energie. Wenn Sie doch etwas im Becken spülen, auf keinen Fall heißes Wasser laufen lassen!

Nicht von Hand vorspülen!

Ein Vorspülen des Geschirrs ist mit modernen Geräten und Spülmitteln nicht nötig. Sie verschwenden dadurch unnötig Wasser und Energie – vor allem, wenn Sie dies unter fließendem Heißwasser tun!

Geschirr mit niedriger Temperatur spülen!

Wählen Sie beim Geschirrspülen das Programm mit der niedrigsten Temperatur. So können Sie den Energieverbrauch um bis zu 30% reduzieren.

Geschirrspüler nur einschalten, wenn er voll ist!

Auch die Programmfunktion „Spardurchgang“ braucht, zweimal verwendet, mehr Energie als ein voller Durchgang.

4. Energiesparen beim Heizen

Räume nicht überheizen!

Mit jedem Grad, um das Sie die Temperatur reduzieren, sparen Sie bis zu 6% Heizkosten!

Thermostat mit Nachtabsenkung einbauen!

Der Einbau ist nicht teuer und hilft Ihnen, jede Menge Heizkosten zu sparen.

Stoßlüften statt Dauerlüften!

Lüften Sie mehrmals täglich kurz und intensiv. Am besten so, dass ein Luftzug entsteht (Querlüften). Beim Dauerlüften (z. B. gekipptes Fenster) strömt ständig kalte Luft in den Raum, die erwärmt werden muss und die Heizkosten erhöht.

In der Nacht Vorhänge und Rollos schließen!

Vorhänge, Rollos oder Jalousien schaffen einen Luftpolster, der Ihnen hilft, bis zu 15% Heizenergie zu sparen!

Heizkörper frei halten!

Achten sie darauf, dass die Heizkörper nicht von Möbeln oder Vorhängen verdeckt sind. (Weniger Strahlungswärme!)

5. Energiesparen beim Waschen

Wäsche mit niedriger Temperatur waschen!

Wenn Sie statt mit 60° C nur mit 40° C waschen, können Sie Ihren Energieverbrauch um bis zu 30% reduzieren.

Nicht vorwaschen!

Vorwaschen ist auch bei stark verschmutzter Wäsche nicht nötig. Sie sparen dadurch rund 80 Euro jährlich.

Maschine voll beladen!

Auch die Programmfunktion „Spardurchgang“ braucht, zweimal verwendet, mehr Strom als ein voller Durchgang. Ideal ist ein elektronisches Beladungserkennungssystem, das den Energie- und Wasserverbrauch bei Teilbelastung erheblich reduziert.

Vor dem Trocknen mit möglichst hoher Drehzahl schleudern!

Je feuchter die Wäsche, desto mehr Energie wird beim Trocknen verbraucht.

Bügelfeucht trocknen!

Damit sparen Sie gleich zweimal Energie, weil sich die Wäsche dann auch leichter und schneller bügeln lässt.

Luftfilter vor jedem Trocknen säubern!

Verstopfte Luftfilter verlängern die Trockenzeit bei Wäschetrocknern.

Trockner ganz befüllen!

Er braucht für die halbe Füllmenge genauso viel Energie wie für die ganze.

Gleiche Textilien gemeinsam trocknen!

Wenn der Trockner mit Textilien gefüllt wird, deren Material und Beschaffenheit ähnlich ist, reduziert das die Trockenzeit und damit den Energieverbrauch.

Wäsche nicht übertrocknen!

Das schadet den Textilien und verbraucht unnötig Energie. Am besten sind Wäschetrockner mit Feuchtigkeitssensoren, die automatisch abschalten, wenn die Wäsche trocken ist.

Kombinierte Waschtrockner nur bei Platzmangel verwenden!

Das Fassungsvermögen beim Trocknen ist nur halb so groß wie beim Waschen – Sie brauchen also für jeden Waschgang zwei Trocknerdurchläufe. Die Energieeffizienz ist schlecht und der Wasserverbrauch sehr hoch.

Wäsche lufttrocknen!

Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, lassen Sie Ihre Wäsche einfach an der Leine oder auf einem Ständer trocknen.

6. Energiesparen beim Wasser

Dusche statt Vollbad!

Für ein Vollbad brauchen Sie dreimal so viel Warmwasser und Energie wie für eine ausgiebige Dusche.

Wassertemperatur begrenzen!

Bei ausreichend großen Warmwasserspeichern genügen 60° C. (geringere Verkalkungsgefahr!)

Kein unnötiges Warmwasser!

Drehen Sie den Wasserhahn bis zum Anschlag auf „kalt“, wenn Sie nur kaltes Wasser benötigen. Sonst fließt teures Warmwasser in die Leitung!

Einhandmischer und Thermostatbatterien installieren!

Wenn das Wasser gleich mit der richtigen Temperatur aus dem Wasserhahn kommt, gibt es keine „Leerlaufverluste“.

Wassersparer verwenden!

Mit einem Spar-Duschkopf und einem Durchflussbegrenzer sparen Sie bis zu 30% Warmwasser.

Keine tropfenden Wasserhähne!

Durch das ständige Dahintröpfeln gehen pro Tag etliche Liter Warmwasser sinnlos verloren.

7. Energiesparen bei Elektronik

Stand-by abschalten!

Verwenden Sie für Stand-by-Geräte eine schaltbare Steckerleiste und schalten Sie diese ab, wenn die Geräte nicht in Betrieb sind. So sparen Sie bis zu 10% Ihrer Stromkosten!

Ladegeräte entfernen!

Ladestationen für Geräte mit Akkus verbrauchen permanent Strom. Sie sollten nicht ständig in der Steckdose stecken!

DVD-Player statt Spielekonsole!

Sehen Sie sich DVDs nur mit einem DVD-Player an. Die Spielekonsole verbraucht 24mal mehr Energie!

Die Helligkeit beim LCD-Fernseher regeln!

Regulieren Sie bei Ihrem neuen LCD-Fernseher nach dem Kauf die Helligkeit, die meist zu grell eingestellt ist. So können Sie bis zu einem Drittel Strom sparen.

Aufladbare Akkus statt Batterien!

Nach fünf Jahren ergibt das eine Ersparnis von bis zu 70 Euro.

PCs, Monitore, Notebooks, Drucker

- Auch wenn ein Gerät nicht in Betrieb ist, verbraucht es während der Wartezeit Strom. Standby-Geräte verbrauchen pro Jahr ca. 10% der Stromkosten für den Nichtbetrieb!
- Schalten Sie Kopierer, Drucker und Faxgerät aus, wenn Sie sie nicht benötigen. Oder besser noch:

Stecken Sie sie aus. Ein 5 Jahre alter Laserdrucker verbraucht im Standby ca. 16 Watt.

- Beim PC gehen rund 70% der Energie im Standby-Modus verloren.
- Ein Notebook ist viel energiesparender als ein PC. Effiziente PCs mit Flachbildschirm haben im Betrieb eine Leistungsaufnahme von ca. 100 Watt, Notebooks 30 Watt oder weniger.
- Die AUSSTATTUNG des PCs macht sich auch im Stromverbrauch bemerkbar: Je besser die technische Ausstattung eines Rechners, umso HÖHER ist sein Stromverbrauch. Überlegen Sie deshalb beim Kauf, wie leistungsfähig Ihr Computer sein muss.
- Aktivieren Sie die ENERGIESPARFUNKTION des PCs und reduzieren Sie den Energieverbrauch Ihres Computers auf bis zu 49 Prozent. Sie finden diese Einstellung unter Systemsteuerung / Energieoptionen oder mit einer „Standby-Taste“, die es bereits auf vielen Tastaturen gibt.
- Versetzen Sie Ihren Rechner in längeren Pausen (mehr als 15 Minuten) in den Ruhezustand: Der Rechner verbraucht dann etwa 80% weniger Strom als im Normalbetrieb.
- Drucker und andere Peripheriegeräte (Scanner usw.) nur bei Bedarf einschalten, Modem und Router für den Internetzugang ausschalten.

8. Energieeffiziente Beleuchtung

• Alternativen zu Glühbirnen

Energiesparlampen

Eine 20 Watt-Energiesparlampe hat die gleiche Leuchtkraft wie eine Glühbirne mit 100 Watt und spart im Jahr durchschnittlich 10 Euro.

LED-Lampen

Die neueste Generation von Leuchtmitteln sind LED-Lampen. (Die Leuchtkraft wird in Lumen gemessen.) Sie haben eine lange Lebensdauer, keine verzögerte Helligkeit und verbrauchen im Vergleich zur klassischen Glühbirne um 85% weniger Strom.

• Licht abdrehen!

Schalten Sie die nicht benötigten Lichtquellen ab. (Ausnahme: Leuchtstofflampen mit konventionellem Vorschaltgerät!)

• Zeitschaltuhren verwenden!

Außenbeleuchtungen sowie die Beleuchtung in Gängen, im Stiegenhaus oder im Keller sollten durch Zeitschaltuhren, Bewegungsmelder oder Dämmerungssensoren bedarfsgerecht geschaltet werden und nicht dauernd in Betrieb sein.

• Deckenfluter sind Stromfresser!

Sie verbrauchen das 5-fache einer normalen 60 Watt-Glühbirne, da viele Deckenfluter mit 300 oder 500 Watt-Halogenlampen betrieben werden. Ein einziger Deckenfluter, der täglich zweieinhalb Stunden in Betrieb ist, kann jährlich bis zu 50 Euro extra kosten (mit 500 Watt sogar 80 Euro).