

So können Sie zu Hause ganz leicht und einfach Energie sparen und damit zur Umwelt- und Ressourcenschonung beitragen:

Heizen und Lüften

1. Heizkörper müssen frei stehen, damit sie die ganze Wärme ungehindert an den Raum abgeben können.
2. Nachts die Temperatur absenken, den Raum aber nicht völlig auskühlen lassen.
3. Geschlossene Roll- und Fensterläden – auch Vorhänge, die das Fenster, aber nicht den Heizkörper verdecken – halten Kälte sowie Zugluft ab und verhindern ein schnelles Entweichen der Wärme.
4. Fenster und Türfugen abdichten. Auf diese Weise kann man bis zu fünf Prozent Heizenergie sparen.
5. Richtig lüften: Ca. 3 – 4 Mal am Tag für 3-15 Minuten „Stoßlüften“ (Fenster weit öffnen). Dauerhaft gekippte Fenster lassen Wärme hinaus, aber wenig Frischluft hinein. Zusätzliches Lüften ist nach dem Duschen oder Kochen nötig, da sonst die Gefahr der Schimmelbildung besteht.

Duschen und Baden

6. Duschen statt baden: Für ein Vollbad (140-180 l) wird etwa dreimal so viel Energie benötigt als für eine fünfminütige Dusche.

Gute Unterhaltung

7. Alte Farbfernsehgeräte bei nächster Gelegenheit austauschen. Moderne Geräte kommen mit 80 % weniger Strom aus.
8. Bei älteren Fernsehgeräten verbraucht die ständige Betriebsbereitschaft (Stand-by) pro Jahr etwa 190 Kilowattstunden Strom. Bei neueren Geräten ist der Verbrauch weit geringer.
9. Fernseher und Radio müssen nicht den ganzen Tag laufen. Ständige „Berieselung“ kostet nur Geld und Nerven. Öfter mal abschalten!

Kühlen und Gefrieren

10. Am wenigsten Strom verbrauchen Gefriergeräte in ungeheizten und gut belüfteten Räumen (z. B. im Keller).
11. Kühl- und Gefriergeräte nicht neben Herd oder Heizung stellen und vor Sonneneinstrahlung schützen.
12. Halten Sie die Lüftungsgitter bei Stand- und Untergeräten frei, damit die Abwärme rasch abgeführt werden kann.
13. Überprüfen Sie die Lagertemperaturen: Im Kühlschrank reichen 7°C, im Gefrierschrank -18 °C.
14. Nur abgekühlte und zugedeckte Lebensmittel in den Kühlschrank stellen. Nur abgekühlte und richtig verpackte Lebensmittel einfrieren. Das vermeidet Reifbildung in Kühl- und Gefrierschrank.
15. Gute Übersicht in den Kühl- und Gefriergeräten schaffen: Langes Suchen bei geöffneter Tür kostet Energie und Geld.
16. Beschädigte Türdichtungen sofort auswechseln.

Energiespartipps

17. In der Gebrauchsanweisung des Gefriergerätes steht, welche Mengen Sie auf einmal einfrieren können. Super-Schaltung nur einstellen, wenn Sie große Mengen einfrieren.
18. Am sparsamsten arbeitet eine Gefriertruhe, die zu 70 % gefüllt ist. Einige Gefriertruhen haben für halbe Füllungen eine Sparschaltung.
19. Regelmäßiges Abtauen spart Energie und Geld.
20. Bevor Sie in den Urlaub fahren, stellen Sie Ihren Kühlschrank auf die kleinste Stufe oder schalten ihn aus. Im zweiten Fall muss die Tür geöffnet bleiben, sonst droht Schimmelbildung.
21. Tropfende Hähne sofort reparieren. Nur zehn Tropfen pro Minute ergeben monatlich 170 l verschwendetes Wasser.

Waschen und Trocknen

22. Vorwäsche ist nur bei stark verschmutzten Textilien nötig.
23. Temperaturen senken: für normal verschmutzte Kochwäsche „Energiesparprogramm“ oder 60°C wählen.
24. Waschen Sie erst, wenn die Maschine voll ist. Das Fassungsvermögen bezieht sich auf Koch- und Buntwaschprogramme. Bei Feinwäsche 1,5 bis 2 kg pro Trommelfüllung.
25. Bei etlichen Waschmaschinen gibt es ein „1/2-Programm“. Damit kann man kleinere Mengen separat waschen. Aber Zweimal „1/2-Programm“ verbraucht mehr Strom und Wasser als einmal Normalprogramm.
26. Bevor Sie die gesamte Waschmaschinenfüllung in den Trockner geben, gut schleudern! Möglichst 1200, mindestens 800 Umdrehungen pro Minute.
27. Geben Sie die gesamte Waschmaschinenfüllung in den Trockner. Zweimal die halbe Menge kostet etwa 30 % mehr Strom.
28. Säubern Sie nach jedem Trocknen den Luftfilter (Flusensieb), sonst verlängern sich die Trocknungszeiten.

Spülen

29. Geschirrspüler immer voll beladen. Beim Strom- und Wasserverbrauch macht es keinen Unterschied, ob die Maschine halb oder voll beladen ist.
Tipp: Kaltes oder warmes Vorspülen von Hand ist überflüssig.
30. Für weniger verschmutztes Geschirr reicht das Kurz- oder Sparprogramm aus. Ersparnis gegenüber dem Normalprogramm etwa 20 %.

Kochen und Backen

31. Stimmt der Durchmesser von Topf- oder Pfannenboden mit der Herdplatte überein, wird die Wärme optimal übertragen. Sie verschwenken 30 % der eingesetzten Energie, wenn Sie einen Topf mit einem Durchmesser von 15 cm auf einer Herdplatte von 18 cm erhitzen.
32. Achten Sie auf ebene Topf- und Pfannenböden.
33. Schließen Sie Kochtopf und Pfanne stets mit einem passenden Deckel.
34. Nach dem Ankochen bei voller Leistung rechtzeitig auf die erforderliche Dauertemperatur zurückschalten.

Energiespartipps

35. Stellen Sie die Kochplatten oder -zonen vor Ende der Garzeit ab. Die Restwärme hält einige Minuten vor.
36. Topfgucken kostet Energie. Den Deckel so lange wie möglich auf dem Topf lassen.

Küchentricks

37. Backofen nur in Ausnahmefällen vorheizen.
38. Was für den Topfdeckel gilt, ist auch für die Backofentür recht: beim Backen, Braten und Grillen möglichst selten öffnen.
39. Bei langer Back- und Bratdauer die Nachwärme nutzen. Sie reicht für fünf bis zehn Minuten.
40. Kaffee kochen mit der Kaffeemaschine ist billiger. Wasser kochen auf dem Herd macht den Muntermacher um etwa 50 % teurer.
41. Wer die Frühstückseier im Topf kocht, braucht 50 % mehr Energie als der Nutzer eines elektrischen Eierkochers.
42. Frittieren ist in der Friteuse bis zu 25 % sparsamer als auf dem Elektroherd.
43. Der Toaster mit Brötchenaufsatz spart beim Aufbacken von Brötchen gegenüber dem Backofen bis zu 70 %.
44. Zum Erwärmen und Garen von Portionen bis zu 400 g benötigt die Mikrowelle weniger Strom als die Herdplatte.
45. Kurzgebratenes in der Pfanne brutzeln. Mit Bräunungsgeschirr im Mikrowellengerät wird es teurer. Das Spezialgeschirr muss acht bis zehn Minuten bei voller Leistung aufgeheizt werden.

Richtige Beleuchtung

46. Eine Energiesparlampe mit 20 Watt Leistung liefert die gleiche Helligkeit wie eine herkömmliche „Glühbirne“ mit 100 Watt. Verwenden Sie Energiesparlampen dort, wo sie mindestens zwei Stunden oder länger leuchten. Häufiges Ein- und Ausschalten verkürzt die Lebensdauer.

Heiztipps für den Winter

47. Die Raumtemperatur sollte im Wohnzimmer nicht mehr als 21°C betragen. Jedes Grad weniger spart etwa 6 % der Heizkosten. Auch eine nächtliche Absenkung der Temperatur um 5°C Grad trägt zum Sparen bei. Bei längerer Abwesenheit reicht eine Temperatur von 12°C.
48. Dauerlüfter heizen buchstäblich für draußen. Stattdessen lieber öfter kurzzeitig lüften.
49. Um heimliches Dauerlüften zu vermeiden, müssen die Fenster gut abgedichtet werden. Einfachverglasung kann kostengünstig mit Isolierfolie versehen werden. Nachts sollte man Rollläden und Vorhänge schließen.
50. Heizköpfernischen stellen oft Kältebrücken nach außen dar. Nachträgliche Isolierung schafft Abhilfe.
51. Im Keller sollten freilaufende Warmwasserleitungen sowie Heizleitungen isoliert werden. Nicht unnötig den Keller aufheizen.