

TIPPS FÜR ALLE ZIMMER

Wohnzimmer / Büro / Allgemein:

- Beleuchtung und Geräte nur dann einschalten, wenn sie wirklich gebraucht werden. D.h. auch bei kurzem Nichtgebrauch (z.B. Ruhe während eines Telefonats) abschalten, weil dies prinzipiell immer lohnt, während der Nichtgebrauch oft länger dauert als erwartet.
- Den Arbeitsplatz anstatt des gesamten Raums direkt beleuchten. Licht und Radio beim Verlassen des Zimmers abschalten (spart bis zu 10 % Strom).
- Stereoanlage, Fernseher, DVD-Player, Set-Top-Box, PC, Monitor, Drucker, Fax und andere Geräte ohne „harten“ Netzschalter oder mit Steckernetzteil immer komplett vom Netz trennen, z.B. durch eine Steckdosenleiste mit Schalter.
- Auf Langzeit-Programmierung verzichten und Videorecorder und ähnliche Geräte ganz vom Netz trennen.
- Akku-Geräte erst unmittelbar vor dem Einsatz laden; Aufbewahren in der Ladestation benötigt ständig Strom! (Einsparung: 10-30 %). Bei den meisten Geräten (elektrische Zahnbürste etc.) genügt ein Ladezyklus pro Tag.
- Ladegeräte bei Nichtgebrauch immer vom Netz trennen (Handy, Rasierer, elektrische Zahnbürste etc.).
- Am PC den Energiesparmodus für Monitor und Rechner mit kurzer Verzögerungszeit von wenigen Minuten aktivieren (z.B. bei Windows unter: Start – Systemsteuerung – [Leistung und Wartung –] Energieoptionen – Energieschema: minimaler Energieverbrauch).
- Nicht alleine am Computer spielen, stattdessen lesen, Gesellschaftsspiele veranstalten usw..
- Statt Glühbirnen Leuchtstoff- und Energiespar- oder LED-Lampen verwenden. (Energiesparlampen verbrauchen rund 80% weniger Strom und haben eine viel höhere Lebensdauer)
- Vor dem Verreisen kontrollieren, dass alle Elektrogeräte ausgeschaltet und vom Netz getrennt sind.
- Heizungs-Umwälzpumpe nach Möglichkeit nachts, im Urlaub und im Sommer ausschalten – das spart viel Energie und unter Umständen über 100 € im Jahr.

Bad:

- Waschmaschine nur voll beladen anstellen; lieber einmal mit voller Ladung als zweimal mit halber Ladung waschen (spart 10-30 % Strom).
- Waschmaschine: "Sparprogramm" zum waschen verwenden und möglichst auf „Vorwäsche“ verzichten (spart 10-30 % Strom)
- Waschmaschine: Schein-Aus vermeiden: Stecker ziehen
- Waschmaschine: "Kochwäsche" vermeiden und statt mit 90°C nur mit 60°C waschen (spart 30 % Strom). Bei 30 °C braucht man sogar nur ein siebtel des Stroms wie bei 90 °C
- Wann immer möglich auf Wäschetrockner, einen sehr großen Energiefresser, verzichten! Wäsche lieber im Trockenraum oder im Sommer an der frischen Luft trocknen lassen. Wind und gute Durchlüftung verbessern den Trocknungseffekt, Abluft-Wäschetrockner können meist auch ohne Heizung (Betriebsart „Lüften“) betrieben werden.

- Wenn der Trockner doch zum Einsatz kommt: nur gut geschleuderte Wäsche hinein füllen (spart bis zu 30 % Strom). Außerdem Trockner nach jedem Betrieb reinigen: er verbraucht weniger Strom mit einem sauberen Luftfilter und leerem Kondenswasserbehälter.
- Möglichkeit schaffen, Waschmaschine direkt an das Warmwasser anzuschließen. Vorschaltgeräte sind im Handel erhältlich, prinzipiell genügt eine Mischbatterie mit Temperaturregelung.

Küche:

- Kochtopf und Pfanne sollten immer mindestens so groß sein wie die Heizplatte bzw. Kochzone.
- Topf- und Pfannenboden sollten sehr eben sein, um die Wärme besser zu leiten.
- Stets mit Deckel kochen (spart zwei Drittel Energie – und Zeit).
- Schnellkochtopf (Dampfgarer) verwenden (spart 60 % Energie gegenüber normalem Topf). Dabei möglichst wenig Wasser verwenden und Gemüse lieber nur dünsten (dadurch bleiben auch mehr Vitamine erhalten). Oder erst gar nicht kochen: mehr Rohkost essen ist gesund und spart Energie.
- Gemüse (v.a. Kartoffeln) vor dem Kochen klein schneiden spart Kochzeit & Energie.
- Kochwasser zuerst mit dem Wasserkocher erwärmen (40 % weniger Energie als elektrische Herdplatte). Nudeln gleich mit vorerwärmtem Wasser in den Topf geben.
- Backofen nicht vorheizen, lieber 5 – 7 min länger backen (spart 20 % Energie) und mit Umluft betreiben anstatt ohne (spart 30 % Energie).
- Nachwärme der Kochplatten und des Backofens nutzen, z. B. 5 -10 min vor Ende der Garzeit abschalten! (Spart je nach Garzeit Energie).
- Zum Brot/Brötchen aufbacken Toaster anstatt Backofen verwenden – spart 70% Energie.
- Mikrowelle: hat nur bei kleinen Speisemengen energetischen Vorteil gegenüber Herd/Backofen.
- Kaffeemaschinen verbrauchen für die Warmhaltefunktion u.U. mehr Energie als zum Aufbrühen. Deshalb gleich wieder ausschalten und eine Thermoskanne benutzen.
- Ein Eierkocher gart Eier mit 50 % weniger Strom als ein Kochtopf.
- Kühlschrank: nicht kälter als 7°C einstellen. Jedes Grad weniger bedeutet bis zu 10 % mehr Energieverbrauch. Gefrierschrank: nicht weniger als -18°C
- Gefriertruhe und Kühlschrank regelmäßig abtauen; Schon ab einer Eisdicke von 1 cm steigt der Stromverbrauch unnötig an.
- Lüftungsschlitze des Kühlschranks nicht als Ablagefläche verwenden; das kann einen Wärmestau und bis zu 10 Prozent mehr Stromverbrauch verursachen.
- Kühlschrank & Gefriertruhe an einem kühlen Ort nicht direkt neben Backofen, Herd oder Heizkörper und möglichst frei aufstellen, da sonst mehr Energie verbraucht wird.
- Kühlschrank immer nur kurz öffnen, d.h. Ordnung im Kühlschrank lohnt sich – Suchen kostet Strom! Bei undichter Kühlschranktür: neue Dichtung einbauen lassen! Kühlrippen auf der Rückseite einmal jährlich entstauben.
- Heiße Speisen immer erst abkühlen lassen, bevor man sie in den Kühlschrank stellt.

- Idealerweise Kühlschrank während der kalten Jahreszeit abschalten und Speisekammer oder Balkon nutzen! Wenn es geht: auf Gefriertruhe verzichten.
- Spülmaschine: voll beladen, nicht von Hand heiß vorspülen, Sparprogramm nutzen. Nach Möglichkeit ans Warmwasser anschließen.

Bei neuen Anschaffungen:

- Bei der Anschaffung neuer Elektrogeräte auf die Energieverbrauchsklasse achten (A++ bei Kühlschränken und A bei anderen Geräten steht für besonders effizient und G für ineffizient). Siehe z.B. www.ecotopten.de
- Kühlschrank nicht größer als für den Bedarf unbedingt nötig dimensionieren.
- Wenn möglich Gasherd anstatt Elektroherd verwenden, denn er verbraucht 70 % weniger an Primärenergie und verursacht 60 % weniger an Kohlendioxid ausstoß! Glaskeramikherde und Induktionsherde sind effizienter als herkömmliche Schamott-Herdplatten.
- PC-Ausstattung sollte dem Bedarf angepasst und nicht überdimensioniert sein. Dazu sparsamen Flachbildmonitor kaufen; der verbraucht bei gleicher Bildschirmgröße im Schnitt ein Drittel weniger Strom als Röhrenbildschirme.
- Im Durchschnitt verbrauchen Laptops über 70 % weniger Strom als klassische Desktop-PCs und erfüllen nahezu den gleichen Zweck mit dem Vorzug der Mobilität.
- Generell gilt: für den Haushalt nur die Elektrogeräte kaufen, die unbedingt nötig sind (z.B. Wasserkocher, Kaffeemaschine) und unnötige Stromfresser im Händlerregal stehen lassen (elektrische Pfeffermühle, digitaler Bilderrahmen...)

Wärmeenergie + Heizkosten einsparen:

- Heizkörper ausstellen, wenn die Fenster offen sind. Fenster im Winter nicht gekippt lassen, wenn gleichzeitig geheizt wird. Kurzes Stoßlüften (Durchzug!) ist wirksamer als wenig aber lange lüften.
- Heizkörper nicht zustellen oder abdecken und Reflexionsplatten hinter den Heizkörpern anbringen.
- Entlüftungsschrauben an den Heizkörpern zweimal im Jahr zum Entlüften aufdrehen. Denn Luft im Heizkörper verbraucht unnötig Energie. Das Heizwasser kann sich nicht mehr optimal verteilen und die Heizung braucht länger, um die gewünschte Temperatur zu erreichen oder ist gänzlich ohne Funktion.
- Die Zentralheizung nachts ausschalten (Zeitschaltuhr).
- Rollläden nachts herunterlassen bzw. Fensterläden schließen spart bis zu 5 % Energie
- Die Räume im Winter nicht übermäßig heizen. Jahreszeitgemäße Kleidung anziehen! Jedes Grad Raumtemperatur weniger spart ca. 6 % Heizkosten.
- Fenster- und Türfugen abdichten, damit die Wärme nicht entweicht. Das spart bis zu 5 % Energie, und es zieht nicht mehr.
- Lieber duschen als baden! Die Energiekosten für ein Vollbad sind ungefähr dreimal so hoch wie für das Duschen.
- Wo immer möglich Durchflussbegrenzer oder Luftsprudler (Perlator) nutzen (nicht geeignet für Durchlauferhitzer und drucklose Speicher)
- So kurz wie möglich warm duschen: spart vor allem bei elektrischer Warmwassererhitzung (Wasserboiler) Strom, sonst Heizwärme.