Hinweise zum Energiesparen

Küche

Kochen

- Auf den Topf gehört ein Deckel. So geht's beim Kochen schneller als ohne.
- Bei langen Garzeiten Schnellkochtöpfe benutzen. Das spart 50% Zeit und Strom
- Wenn Topf und Pfanne perfekt auf die Platten passen, geht keine Wärme verloren.
- Eier besser im elektrischen Kocher statt im Topf zubereiten. Das verbraucht wesentlich weniger Energie.
- Um größere Mengen Wasser zu erhitzen, besser einen Teil im Wasserkocher erwärmen.
- Gefrorenes auftauen, bevor es verarbeitet wird.

Kühlen

- Bei einer Neuanschaffung des Kühlschranks auf das A+++ achten. Das ist die beste Energieeffizienzklasse.
- Den Kühlschrank nicht neben Wärmequellen wie Herd oder Backofen aufstellen.

Backen

- Die Umluftfunktion erreicht mit 20 Grad Celsius weniger das gleiche Ergebnis wie Ober- und Unterhitze mit 20 Grad Celsius mehr. Das spart Zeit und Energie.
- Bei Garen oder Backen von Gerichten bis 400 g eignet sich die Mikrowelle besser als der Backofen.
- Den Backofen ein paar Minuten eher ausschalten und Restwärme nutzen. Das spart Energie.

Spülen

- Nur vollbeladene Spülmaschine anschalten.
- Das Spülen mit der Hand verbraucht mehr Wasser als ein Geschirrspüler.
- Das Spülprogramm entsprechend der Verschmutzung wählen. Kurz- und Sparprogramme sparen Strom und Wasser.

Badezimmer

Waschbecken

- Defekte Wasserhähne sofort melden, damit diese repariert werden können. Das kann jährlich mehrere hundert Liter Wasser sparen.

Dusche

- Duschen statt Baden. Dabei wird nur ein Drittel des Wassers verbraucht.

Waschen

- Auch bei 30 Grad Celsius wird die Wäsche sauber. Bei Kochwäsche reichen 60 Grad Celsius.
- Die Waschmaschine möglichst voll beladen.
- Bei kleinen Mengen das Sparprogramm nutzen.
- Auf die Vorwäsche verzichten. Das spart Waschmittel und 20 % Energie.

Trocknen

- Auf einen Wäschetrockner verzichten. Stattdessen die Wäsche an der frischen Luft trocknen.

Schlafzimmer

Heizen

- Experten empfehlen 16 Grad Celsius als angenehme Temperatur zum Schlafen.

Wohnzimmer

Beleuchten

- Wo man sich lange aufhält, lohnen sich Energiesparlampen. Damit spart man bis zu 80% Strom.

Heizen

- Die Raumtemperatur um 1 Grad Celsius senken. Das spart 6-8 % der Heizkosten.
- In Wohn- und Esszimmern empfehlen Experten Temperaturen zwischen 20 und 22 Grad Celsius.
- Heizkörper nicht durch Gardinen oder Möbel abdecken. Das verhindert optimales Heizen.
- Geschlossene Jalousien, Rollläden und Gardinen verringern den Wärmeverlust und sparen Heizkosten.
- Räume nicht auskühlen lassen. Das erneute Aufheizen des Raumes verbraucht mehr Energie als eine konstante Temperatur.

Lüften

- Mehrmals täglich stoßlüften und dabei die Heizung abdrehen. Das sorgt für optimalen Luftaustausch ohne Auskühlung.

Büro

Strom sparen

- Ladegeräte nach dem Aufladen vom Stromnetz trennen. Das vermeidet unnötigen Stromverbrauch.
- Stand-by ist teuer. Deshalb nicht genutzte Geräte am besten am Netzstecker oder direkt am Gerät ausschalten.
- Geräte wie Drucker, Scanner und Kopierer erst einschalten, wenn sie gebraucht werden.