

# 12 einfache Ideen zum Energiesparen im Haushalt

## Computer & Bürogeräte

1

Computer in Pausen ab 15 Min. herunterfahren oder zumindest in Ruhezustand versetzen. Ein Flachbildschirm spart zudem 66% Energie. Drucker, Scanner, Lautsprecher, wenn sie nicht benutzt werden sind absolute Stromfresser.

## Internet

2

DSL-Modems ausschalten und vom Netz trennen, wenn sie nicht benutzt werden. Am besten mit einem Schaltaufsatz für die Steckdose oder einer Steckleiste. Die Geräte werden dadurch nicht beeinträchtigt.

## Lampen

3

Alte Glühbirnen sofort durch passende Energiesparlampen austauschen. Der höhere Preis rechnet sich durch eine bis zu 15-fach längere Lebensdauer und bis zu 80% Energieeinsparung. In jedem Raum sollte es außerdem viele, einzelne nutzbare Lichtquellen geben.

## Flurbeleuchtung

4

Wo Licht häufig, aber nur kurz angeschaltet wird, sollten schnell startende Energiesparlampen mit hoher Schaltfestigkeit eingesetzt werden.

## Trocknen

5

Wäsche gut schleudern, Trockner voll befüllen, Fusselsieb säubern und für Raumbelüftung sorgen. Nur wenige Trockner arbeiten energieeffizient. Bisher erreichen nur Erdgas- oder Wärmepumpentrockner Effizienzklasse B oder A.

## Waschen

6

Die Maschine immer voll auslasten und bei 30 oder 40 °C waschen. Moderne Waschmittel erfüllen auch bei niedrigen Temperaturen normale hygienische Ansprüche.

## Wasser

7

Aufsätze und Duschköpfe mit Sparfunktion mischen den Wasserstrahl mit Luft und senken den Verbrauch. Einhandmischer sorgen ohne Zeit- und Wasserverlust schnell für die gewünschte Temperatur.

## Kühlen & Gefrieren

8

Ein einfaches Kühlschrankschrankthermometer hilft die Temperatur bei optimalen 7°C zu halten. Je dicker die Eisschicht im Gefrierfach oder -schrank ist, desto höher ist der Energieverbrauch. Das Abtauen von Eisschichten ab 1 cm Dicke spart Strom und Platz.

## Unterhaltungsmedien

9

Fernseher, DVD-Player, Sat-Receiver oder Stereoanlage verbrauchen im Bereitschaftsmodus bis 100kWh pro Gerät und Jahr. Steckleisten mit Fußschalter trennen die Geräte vollständig vom Netz.

## Kochen

10

Töpfe und Pfannen sollten zur Herdplatte passen. Ist das Kochgeschirr 1 bis zu 2 cm kleiner, gehen bis zu 30% Energie verloren. Kochen ohne Deckel verbraucht sogar dreimal mehr Energie.

## Temperatur

11

Jedes Grad weniger spart 6 % Heizenergie. In Wohnräumen sind 20°C optimal, im Schlafzimmer und in der Küche 15 bis 18°C. Nachts die Heizung nicht ganz abdrehen, sondern Temperatur um 5°C absenken.

## Heizkörper

12

Nicht hinter Möbeln oder Vorhängen verstecken. Nur bei genügend Freiraum funktioniert das Thermostat richtig und warme Luft verteilt sich gut im ganzen Raum.

