



## **ENERGIESPARTIPPS**

### **Standby vermeiden**

Elektrische Geräte im Standby-Betrieb verbrauchen unnötig Strom. Schalten Sie Geräte aus

Wird ein Gerät längere Zeit nicht benutzt, wird es besser ganz ausgeschaltet

Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, vor allem nachts, sollte es besser ganz ausgeschaltet werden. der Stecker aus der Steckdose gezogen oder eine abschaltbare Steckdosenleiste zwischengeschaltet werden

### **Computerbildschirme abschalten:**

Wer häufig einen Computer benutzt, kann viel Energie sparen, wenn die Geräte nur dann eingeschaltet werden, wenn sie auch tatsächlich genutzt werden. Der Bildschirm ist das verbrauchsintensivste Gerät an einem Computer mit einer durchschnittlichen Leistung von 75 Watt. Wer den Computer länger als 10 Minuten nicht benutzt, sollte den Bildschirm ausschalten. Dies ist ohne Bedenken möglich, auch ohne das gestartete Programm zu beenden.

### **Beleuchtung:**

Herkömmliche Glühbirnen setzen höchstens 10% der Energie in Licht um. Ca. 90-95% der eingesetzten Energie wird in Wärme umgewandelt. Haushalte könnten fast 50% der Energie für Beleuchtung einsparen, wenn sie Energiesparlampen verwenden. Energiesparlampen sind Lampen, die für die Bereitstellung der selben Lichtmenge nur noch etwa ein Fünftel der Energie herkömmlicher Glühbirnen benötigen. Gleichzeitig verfügen sie über die zehnfache Lebensdauer von Glühbirnen, wenn sie nicht sehr oft ein- und ausgeschaltet werden.

### **Kühlen und Gefrieren:**

Im Kühlschrank werden durch zu niedrige Temperaturen bis zu 15% der eingesetzten Energie vergebend. Am sparsamsten arbeitet eine Gefriertruhe, die zu 70% gefüllt ist. Schaffen Sie gute Übersicht in den Kühl- und Gefriergeräten. Langes Suchen bei geöffneter Tür kostet Energie und Geld. Am wenigsten Strom benötigen Gefriergeräte in ungeheizten, gut belüfteten Räumen (z.B. Keller). Stellen Sie Kühl- und Gefriergeräte nicht neben Herd oder Heizung und schützen Sie sie vor Sonneneinstrahlung. Nur abgekühlte und zugedeckte Lebensmittel in den Kühlschrank stellen! Bevor Sie in den Urlaub fahren, stellen Sie Ihren Kühlschrank auf die kleinste Stufe oder schalten Sie ihn aus. Im zweiten Fall muss die Tür geöffnet bleiben, sonst droht Schimmelbildung. Ebenso spart das regelmäßige Abtauen des Kühl- bzw. Gefrierschranks eine erhebliche Menge Energie.

### **Vorheizen im Backofen vermeiden:**

Das Vorheizen des Backofens zum Braten oder Backen ist in den meisten Fällen unnötig und verbraucht Energie ohne irgendeinen Nutzen. Probieren Sie die Backrezepte doch einmal ohne Vorheizen aus.



### **Kochen:**

Wer mit Kochtöpfen ohne Deckel kocht, verschwendet bis zu 30% Energie. Der Boden des Kochgeschirrs sollte möglichst eben sein. Dadurch liegt es auf der Kochplatte des E-Herds gut auf und leitet die Wärme optimal. Um unnötige Wärmeabgabe an den Raum zu vermeiden, schalten Sie die Kochstelle erst nach dem Aufsetzen des Geschirrs ein. Herdplatten mit Taktschaltung und Thermostat werden zum Anbraten bzw. Ankochen auf die höchste Stufe gestellt und dann rechtzeitig zurückgeschaltet. Ein guter Tipp: Nutzen Sie die Restwärme, indem sie schon vor Ende der Kochzeit auf Null drehen.

### **Geschirrspülen:**

Voll gefüllte Geschirrspüler sind sparsamer als Spülen mit der Hand. Es ist unnötig, das Geschirr heiß abzuspülen ehe es in den Geschirrspüler gestellt wird. Einerseits kostet diese Maßnahme Energie, andererseits löst sich beispielsweise Eiweiß nur in kaltem Wasser. Aus Gründen des Energiesparens sollte der Geschirrspüler erst in Betrieb genommen werden, wenn er möglichst voll ist. Wie bei den Waschmaschinen ist es – trotz diverser Sparprogramme – immer noch günstiger, einmal voll als zweimal halb voll zu spülen!

### **Warmwasser:**

Je nach persönlichen Bedürfnissen schwankt der Warmwasserbedarf zwischen 40 und 50 Litern pro Tag und Person. Der Verbrauch verteilt sich zu ca. 60% auf das Bad, 25% auf die Küche und 15% auf das Handwaschbecken. Duschen ist deutlich billiger als Baden. Ein Vollbad kostet rund dreimal so viel Energie wie ein sechs Minuten langes Duschbad. Sinnvoll sind auch Sparbrauseköpfe, die bis zu 30% weniger Heißwasser benötigen. Trotzdem: Ab und zu ein Bad hält die persönliche Energiebilanz schon aus...

Ein tropfender Wasserhahn (10 Tropfen pro Minute) vergeudet im Monat rund 170 Liter Wasser, das sind mehr als 2.000 Liter pro Jahr!

### **Waschen:**

Trotz Sparprogrammen braucht eine Waschmaschine, wenn Sie nicht voll gefüllt ist, annähernd so viel Energie wie bei Volllast. Normal verschmutzte Wäsche wird bei 60 Grad genauso sauber wie bei 95 Grad. Und oft genügen statt 60 Grad auch 40 Grad. Auf die Vorwäsche kann – außer bei starker Verschmutzung – meist verzichtet werden. Damit erspart man sich einen Mehrverbrauch von 10% Energie und ebenso Waschmittel. Wenn Sie die Wäsche nach dem Waschen in einen Wäschetrockner geben, dann sollten Sie eine Maschine mit hoher Drehzahl (> 800 U/min) wählen. Sie sparen dadurch Energie beim Wäschetrockner.