

ausschlaggebende

Energiespar-Tipps für zuhause



1



HEIZEN

- ✓ Heizkörper nicht zustellen, damit die Wärme gut in den Raum kommt
- ✓ Auch bei Abwesenheit tagsüber die Heizung nie komplett abschalten
- ✓ Mit programmierbaren Thermostaten lassen sich Temperaturen besser an die tatsächlichen Tagesabläufe anpassen
- ✓ Eine reflektierende Folie zwischen Heizkörper und Außenwand reduziert Wärmeverluste
- ✓ Jedes Grad weniger spart ca. 6% Heizkosten
- ✓ Türen zwischen weniger geheizten Räumen und stärker geheizten Räumen geschlossen halten

2



KOCHEN

- ✓ Topfgröße passend zur Kochfeldgröße wählen
- ✓ Deckel auf den Töpfen lassen beim Kochen
- ✓ Wasser zum Kochen mit einem Wasserkocher vorheizen
- ✓ Auch mit der Mikrowelle kann man kochen
- ✓ Backofen muss bis auf wenige Ausnahmen beim Backen nicht vorgeheizt werden

3



KÜHLSCHRANK / GEFRIERSCHRANK

- ✓ Dichtungen regelmäßig kontrollieren
- ✓ Eisfach regelmäßig abtauen
- ✓ Gitter auf der Geräterückseite regelmäßig von Staub befreien
- ✓ Ein leerer Kühlschrank braucht mehr Energie als ein voller. Speisen funktionieren wie Kühl-Akkus. Ggf. einfach Wasserflaschen mit in den Kühlschrank legen um das Luftvolumen im Inneren zu reduzieren
- ✓ Die Temperatur richtig wählen. Kühlschrank ca. 7°C und Gefrierschrank ca. -18°C

4



STANDBY

- ✓ Nicht genutzte Geräte aus der Steckdose ziehen oder mit einem Steckerschalter versehen
- ✓ Die meisten Ladegeräte verbrauchen eingesteckt auch Strom, selbst wenn kein Gerät geladen wird (elektrische Zahnbürste, Smartphone, Tablet, etc.)
- ✓ Alte Röhrenfernseher verbrauchen im Standby wesentlich mehr Strom als moderne Flachbildschirme
- ✓ Viele Geräte haben ihren Stromschalter erst nach dem Netzteil und verbrauchen daher auf den ersten Blick keinen Standby-Strom, tatsächlich wird aber Strom verbraucht. Das lässt sich mit einem günstigen Strommessgerät schnell herausfinden

5



LÜFTEN

- ✓ Beim Lüften von Innenräume immer Stoß- oder Querlüften, damit zwar ein Luftaustausch stattfindet, aber die Raumwände nicht auskühlen
- ✓ Während des Lüftens die Heizung abstellen
- ✓ Nicht mehr als 5-10 Minuten lüften
- ✓ Gekippte Fenster sorgen für ein Auskühlen der Wohnung, aber nicht für einen schnellen Luftaustausch. Dauerkippen zur Raumlüftung unbedingt vermeiden
- ✓ Kontakte an Fenstern in Kombination mit elektronischen Heizungsthermostaten sorgt für ein automatisches Abschalten der Heizkörper bei geöffnetem Fenster

6



BELEUCHTUNG

- ✓ Glühbirnen wandeln mehr Energie in Wärme als in Licht um
- ✓ Glühbirnen gegen moderne LED-Leuchten ersetzen
- ✓ Licht nicht unnötig brennen lassen
- ✓ Leuchtmittel mit niedrigerer Watt-Leistung wählen

7



ROLLADEN / FENSTERLADEN

- ✓ Rollläden und Fensterläden nachts schließen, das spart je nach Fensterart 35-80% Wärmeverlust
- ✓ Im Winter sorgen schützen sie gegen Wärmeverlust, im Sommer gegen übermäßiges Aufheizen der Wohnung
- ✓ Jalousien im Inneren haben kaum Effekt

8



WASCHEN / TROCKNEN

- ✓ Niedrige Washtemperaturen von kalt bis 40°C reichen in der Regel für eine hygienische Reinigung
- ✓ Je höher die Washtemperatur, desto höher der Stromverbrauch
- ✓ Zusätzliche Wasserenthärter braucht man erst ab 60°C Washtemperatur
- ✓ Wäschetrockner verbrauchen sehr viel Strom, trocknen auf der Wäscheleine dauert zwar länger, kostet aber nichts
- ✓ Getrennte Geräte sind beim Stromverbrauch meist besser als Wäschetrockner-Kombinationen

9



DUSCHEN / BADEN

- ✓ Duschen verbraucht wesentlich weniger Wasser als ein Bad in der vollen Wanne
- ✓ Wassersparduschköpfe verringern massiv den Wasserverbrauch ohne spürbaren Verlust an Duschgefühl
- ✓ Warmwasserboiler regelmäßig kontrollieren und ggf. entkalken lassen

© 2022
ausschlaggebend – Umwelt Ernährung Sport
Achim Happel
Baumstraße 18
80469 München
www.ausschlaggebend.com

Bildrechte: pixabay.com