



Mit diesen Tipps sparen Sie  
Strom, Gas und Warmwasser ein-  
und schonen dabei Ihr Konto und die Umwelt.

## Allgemeine Energiespartipps

Einfach mal abschalten

Der Nachwuchs zockt an der Konsole, auf dem Tablet wird gestreamt, dazu läuft der Fernseher, obwohl während des Staubsaugens eh kaum ein Wort zu verstehen ist:

In Privathaushalten kommen zu Großgeräten wie Kühlschrank, Spül- und Waschmaschine immer mehr elektrische Haushaltsgeräte sowie Kommunikations- und Unterhaltungsmedien hinzu.

Als Privatperson ist es relativ leicht, in den Sparmodus zu schalten.

Doch wer glaubt, dass das in der Summe die ganz großen Energiefresser sind, der irrt:

Den größten Anteil am Energieverbrauch haben Heizung und – bereits weit abgeschlagen – die Warmwasserbereitung.

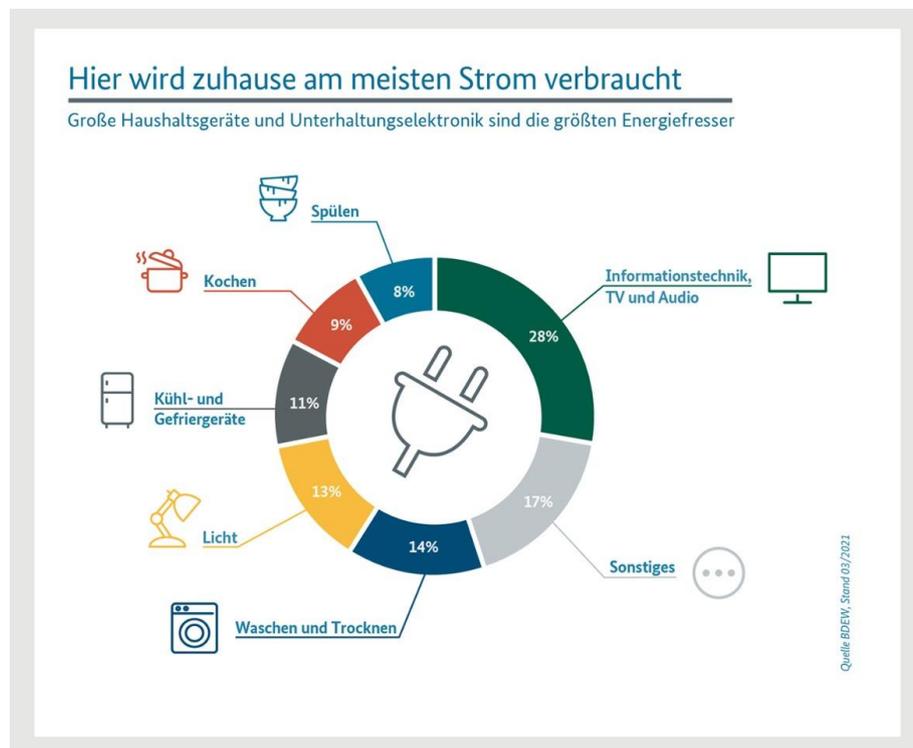
Da stellt sich die Frage: Können auch Frostbeulen und Warmduscher Energie sparen, ohne frierend auf dem Sofa sitzen zu müssen?

Aber klar!

Hier wird zu Hause am meisten Strom verbraucht

Große Haushaltsgeräte und Unterhaltungselektronik sind die größten Energiefresser

- Informationstechnik, TV, Audio: 28 %
- Waschen und Trocknen: 14 %
- Licht: 13 %
- Kühl- und Gefriergeräte: 11 %
- Kochen: 9 %
- Spülen: 8 %
- Sonstiges: 17 %



- **Energie sparen – was bereits ein Grad weniger Heizen erreicht**

Um bei der Heizung Energie zu sparen, müssen wir nicht frieren. Denn bereits ein Grad weniger spart bis zu sechs Prozent Energie. Also runter mit der Temperatur abends im Wohnzimmer. Und auch im Schlafzimmer darf es kühler sein. Das hilft Energiekosten im Schlaf zu senken.

- **Heizkörper brauchen Freiheit**

Bei Heizkörpern gilt das Motto: Sie brauchen Luft um sich – aber nicht in sich. Damit unsere Heizkörper energiesparend heizen, sollten wir sie nicht verdecken. Also kein Sofa direkt an den Heizkörper stellen. Auch Vorhänge sollten die Heizung nicht überdecken. Nur so kann der Heizkörper effizient arbeiten, was Heizkosten spart. Bis zu zwölf Prozent können hier eingespart werden!

Auch regelmäßiges Entlüften bedeutet, Heizenergie zu sparen. Das dauert pro Heizkörper durchschnittlich fünf Minuten. Eine gut investierte Zeit, denn regelmäßiges Entlüften kann 1,5 Prozent der jährlichen Heizkosten senken

- **Prima Klima – Energiespartipps Fenster**

So lüften wir effizient: Heizung kurz ausschalten, Fenster weit öffnen, Innentüren ebenfalls aufmachen – und so einmal ordentlich für fünf bis zehn Minuten durch- und im Idealfall mit geöffneten Türen querlüften.

Ineffizient lüften wir hingegen, wenn wir Fenster den ganzen Tag gekippt lassen. Dann kühlen auch die Möbel aus, entsprechend braucht unsere Heizung abends mehr Energie.

- **Energieeffizient leben: Tür zu!**

Ein einfacher Energiespartipp für den Alltag mit großer Wirkung: Bis zu fünf Prozent an Heizkosten im Haus oder in der Wohnung können wir vermeiden, indem wir die Türen zwischen unseren Räumen schließen. Das gilt besonders für die Tür zum Schlafzimmer, das viele von uns nachts eher kühler mögen. Auch Türen zum Flur oder zum Keller und Dachboden sollten immer geschlossen bleiben, damit Wärme nicht unnötig entweicht.

- **Kürzer duschen**

Für angenehm warmes Duschwasser muss der Warmwasser-Aufbereiter viel Energie aufwenden. Reduzieren wir unsere Duschzeit auf höchstens fünf Minuten und senken die Wassertemperatur etwas, sparen wir nicht nur Warmwasser, sondern auch Energie. Das tut nicht nur der Umwelt, sondern auch unserer Haut gut, wie Hautärztinnen und Hautärzte empfehlen.

- **Auch mal kaltes Wasser nutzen**

Energiesparen nicht nur in der Wohnung, sondern im gesamten Alltag: Seife entfernt Schmutz auch ohne Warmwasser. Zum Händewaschen können wir daher getrost auch kaltes Wasser nutzen. Das senkt den Energieverbrauch im Alltag mit wenigen Handgriffen.

- **Energiesparen beim Kochen und backen: Restwärme nutzen**

Wer gerne kocht, kann mit diesen Tipps viel Strom sparen und klimafreundlich kochen:

- Deckel auf den Topf setzen: Kochen mit Deckel kann den Energieverbrauch um bis zu zwei Drittel reduzieren.
- Herd früher ausschalten: Wenn wir bereits kurz vor Ende des Garvorgangs den Herd ausstellen, sparen wir Energie (außer beim Induktionsherd). Die Restwärme ist meist stärker als angenommen.
- Klimafreundlich backen: Umluft-Funktion nutzen. Das kann bis zu 15 Prozent Energie einsparen.
- Auf Vorheizen verzichten: Damit können wir bis zu acht Prozent Strom sparen.
- Mit niedriger Temperatur backen und mehrere Ebenen im Ofen gleichzeitig nutzen.

- **Klimafreundlich spülen**

Im Vergleich zur Handwäsche ist der Geschirrspüler tatsächlich nachhaltiger. Mit ihm können wir bis zu 50 Prozent der Energie und 30 Prozent des Wassers einsparen. Denn die Maschine nutzt das Wasser sparsamer als die Spülhände. Wir lassen mehr Wasser ins Becken einlaufen, als die Maschine nutzt. Noch effizienter wird es mit dem Ökoprogramm anstelle des Kurzprogramms.

- **Kühlschrank: Sieben Grad reichen aus**

Mehr Nachhaltigkeit im Haus oder in der Wohnung: Oftmals ist im Haushalt der Kühlschrank zu kalt eingestellt. Durchschnittlich 5,8 Grad zeigt das Thermometer an. Das ist zu kalt – denn schon sieben Grad reichen aus, um Lebensmittel und Getränke verlässlich zu kühlen. Bereits ein Grad hochschalten zahlt sich aus: Das senkt die Stromkosten um sechs Prozent.

Und wenn wir schon am Kühlschrank sind, lohnt der Blick ins Gefrierfach. Dort sind minus 18 Grad vollkommen ausreichend. Eine coole Sache, mit nur zwei Handgriffen Stromkosten zu sparen.

- **Waschmaschine: Auf Effizienz achten**

Wie wir Strom beim Waschen sparen: Ist die Waschmaschine in die Jahre gekommen, entwickelt sie sich oft zum Stromfresser. Moderne Maschinen waschen meist effizienter. Daher beim Kauf gleich in eine bessere Energieeffizienzklasse investieren und den Stromverbrauch nachhaltig reduzieren.

Moderne Maschinen passen die benötigte Energie- und Wassermenge automatisch an die Wäsche an, die sich in der Trommel befindet. Und sie haben meist viele Spezialprogramme, die auf die einzelnen Fasern genau abgestimmt sind. Saubere Sache!

- **Beleuchtung: LEDs nutzen**

Die Beleuchtung macht am Energieverbrauch des ganzen Haushalts weniger aus, als wir denken. Wenn wir alte Glüh- und Halogenlampen durch neue LEDs austauschen, können wir bis zu 80 Prozent des Energieverbrauchs einsparen. Beim Kauf immer auf das EU-Energielabel achten – das leuchtet den Weg zu mehr Energieeffizienz.

## **Mit kleinen Schritten viel Geld sparen!**

**Die Tipps alleine helfen nicht, dann schreiben Sie uns gerne eine Mail an [info@stromkontor.org](mailto:info@stromkontor.org)**