



# TIPPS: ENERGIESPAREN IM HAUSHALT

## KÜCHE

### Kühlschränke oder Gefriertruhen

Verbrauchen 1/5 des Stroms im Haushalt, bereits ein Grad kälter bedeutet schon 6 % mehr Verbrauch.

Empfehlungen:

- » Stellen Sie das Gerät nicht neben Heizkörper.
- » Stellen Sie das Gerät stattdessen idealerweise in einen ungeheizten Raum.
- » Schützen Sie das Gerät vor direkter Sonneneinstrahlung.
- » Lassen Sie erhitzte Lebensmittel erst abkühlen.
- » Decken Sie Lebensmittel im Kühlschrank immer ab.
- » Stellen Sie die Temperatur wie folgt ein: Kühlschrank: 7° C / Gefrierschrank: -18° C.
- » Vor Reisen sollten Sie Ihren Kühlschrank auf eine niedrigere Stufe stellen oder ausschalten.
- » Tauschen Sie kaputte Dichtungen aus.
- » Tauen Sie das Gerät regelmäßig ab.
- » Wenn Sie das Gerät ausschalten, lassen Sie die Tür offen, um Schimmel zu vermeiden.
- » Beim Neukauf auf Größe achten: Kühlschrank 60 l pro Person, Gefrierschrank 50-80 l pro Person

### Spülmaschine

Moderne Geräte verbrauchen ca. 0,9 kWh Strom und rund 10 Liter Wasser.

Neue Geräte sparen 30 % gegenüber einem 15 Jahre alten Gerät ein.

Empfehlungen:

- » Lassen Sie nur volle Maschinen laufen.
- » Spülen Sie das Geschirr nicht im Voraus von Hand.
- » Verwenden Sie keine Vorwaschprogramme.
- » Bevorzugen Sie Kurz- und Sparprogramme.

### Spülen von Hand

50 % höherer Energieverbrauch als durch die Spülmaschine, mehr Wasser wird verbraucht.

Empfehlung:

- » Heißes Wasser sowie umweltfreundliches Spülmittel in geringen Mengen verwenden.

## Herd/Backofen

Machen 11 % des gesamten Stromverbrauchs aus.

Empfehlungen:

- » Gas- oder Induktionsherde sind umweltfreundlicher und sparen Strom.
- » Vermeiden Sie unnötige Wärmeabgaben nach außen.
- » Stellen Sie zuerst den Topf auf die Platte und schalten Sie dann den Herd an.
- » Schalten Sie den Herd oder Ofen früher aus und nutzen Sie die Restwärme.
- » Kochen Sie mit Deckel. Ohne Deckel geht dreimal so viel Energie verloren.
- » Benutzen Sie nur so viel Wasser wie nötig.
- » Benutzen Sie Schnellkochtöpfe, diese sparen bis zu 50 % Energie.
- » Heizen Sie den Backofen nur vor, wenn es auch im Rezept steht.

## Dunstabzugshaube (Abluft)

Achtung: Dunstabzugshauben im **Umluft**betrieb, also ohne Abfuhr der belasteten Abluft nach außen, können der Luft nur Fett und Gerüche entziehen. Zur Abfuhr der Feuchtigkeit muss zusätzlich gelüftet werden.

Empfehlungen:

- » Verwenden Sie Dunstabzugshauben nur, wenn sie wirklich nötig sind.
- » Stellen Sie ausreichende Zuluft für die Haube bereit und öffnen Sie Fenster oder Türen eventuell einen Spalt.
- » Wechseln Sie regelmäßig den Filter.
- » Stellen Sie die Haube nach dem Kochen ab.

## Mikrowelle

Bei Mengen bis 400 g ist die Mikrowelle sparsamer als der Herd.

Empfehlungen:

- » Verwenden Sie beim Erhitzen gleich Serviergeschirr, so spart man Wärmeverlust durch Umfüllen.
- » Verteilen Sie Speisen gleichmäßig auf dem Teller.
- » Rühren Sie zwischendurch um.
- » Decken Sie Speisen beim Erhitzen ab.

## Kleingeräte

Wasserkocher, Kaffeemaschine oder Eierkocher benötigen weniger Energie als das Erhitzen von Wasser auf dem Herd.

Empfehlung:

- » Der Verzicht auf Mixer oder Handrührgeräte würde keine Einsparungen erzielen. Sie können diese Geräte daher verwenden.

## WOHNZIMMER

### Beleuchtung

Empfehlungen:

- » Schalten Sie das Licht beim Verlassen des Raums aus.
- » Testen Sie, ob bei geöffneten Rollos das Tageslicht ausreicht.
- » Schalten Sie das Licht nur ein, wenn es tatsächlich benötigt wird.
- » Schalten Sie nur so viele Lampen an, wie auch benötigt werden.
- » Schutz vor Einbrechern erhalten Sie durch Zeitschaltuhren und Bewegungsmelder.
- » Reinigen Sie Ihre Lampen regelmäßig, Staub verringert die Leuchtstärke.

### Klimageräte

Kühlen, filtern Luft und verringern die Luftfeuchtigkeit.

Empfehlungen:

- » Wählen Sie die Geräte nach der Größe des Raums.
- » Lassen Sie die Kühllast vom Fachmann berechnen.
- » Schließen Sie bei Betrieb Fenster und Türen.
- » Die eingestellte Temperatur sollte nicht mehr als 8° C Unterschied zur Außentemperatur betragen.

### TV- und Videogeräte

Empfehlungen:

- » Schalten Sie Geräte immer komplett aus und lassen Sie Geräte nicht im Stand-by.
- » Beachten Sie beim Kauf, dass der Stand-by-Verbrauch nicht mehr als ein Watt beträgt.
- » Verwenden Sie schaltbare Steckerleisten. So können abends alle Geräte auf einmal vom Netz getrennt werden.

## BADEZIMMER

### Badewanne/Dusche

Baden verbraucht dreimal so viel Energie wie Duschen:  
Duschen (je nach Dauer): 30-50 l / 1-1,7 kWh, Baden: 120-150 l / 4-5 kWh

Empfehlungen:

- » Gehen Sie sparsam mit Wasser um.
- » Wassersparende Duschköpfe kosten ca. 20 €, sparen im Jahr ca. 10 € ein.
- » Stellen Sie laufendes Wasser beim Einseifen oder Zähneputzen ab.
- » Reparieren Sie tropfende Wasserhähne sofort: 10 Tropfen pro Minute bedeuten 170 l im Monat.
- » Durchflussunterbrecher sparen Wasser und ersparen erneutes Einstellen der Temperatur.

### Toilette

Bei einer Spülung werden bis zu 9 l Wasser verbraucht, pro Person und Tag ergibt das bis zu 35 l.

Empfehlungen:

- » Verwenden Sie Spülkästen mit Spartaste, diese rechnen sich nach spätestens 2 Jahren und verringern den Verbrauch um bis zu 30 %.
- » Verwenden Sie Spartasten nur, wenn geeignete Abwasserleitungen verbaut wurden, da Urinstein- und Kalkbildung gefördert werden.
- » Verwenden Sie, falls möglich, Regenwasser für die Toilette (eigene Versorgungsleitung notwendig).
- » Ständiger Wasserdurchfluss bei der WC-Anlage bedeutet ein kaputtes Schwimmventil. Lassen Sie dies sofort reparieren.

### Warmwasserbereitung

Macht 11 % des Energieverbrauchs aus.

Empfehlungen:

- » Verwenden Sie Durchlauferhitzer. Diese ermöglichen eine exakte Temperatureingabe – stellen Sie damit von vornherein die gewünschte Temperatur ein und mischen Sie kein kaltes Wasser bei. Je niedriger die Temperatur, desto energiesparender ist die Erwärmung.
- » Im Dauerbetrieb sollte der Warmwasserspeicher nicht höher als 60° C eingestellt sein.
- » Verringert Wärmeverlust nach außen und die Verkalkung der Heizstäbe.
- » Stellen Sie bei Bedarfspausen den Warmwasserspeicher komplett ab.
- » Stellen Sie den Warmwasserspeicher für den Winter auf die Frostschutzeinstellung.
- » Installieren Sie das Gerät nahe am Verbrauchsort.
- » Sorgen Sie für optimale Dämmung der Leitungen.
- » Achten Sie auf den Stand-by-Verbrauch.

## KELLER/HEIZUNGSRAUM

### Waschmaschine

Moderne Geräte verbrauchen weniger Strom.

Empfehlungen:

- » Beladen Sie die Waschmaschine immer voll.
- » Waschen Sie normal verschmutzte Wäsche mit niedriger Temperatur.
- » Verwenden Sie umweltschonende Waschmittel oder Kompaktwaschmittel.
- » Wenn Sie auf den Vorwaschgang verzichten, spart das 10 % ein.
- » Verwenden Sie Energiespar- und Kurzprogramme.
- » Überdosieren Sie nicht an Waschmittel.
- » Verwenden Sie die empfohlenen Temperaturen:
  - » Kochwäsche: 60° C.
  - » Normal- und Buntwäsche: 30-40° C.
  - » Je höher Sie die Gradzahl einstellen, umso höher ist der Verbrauch.

### Wäschetrockner

Verbrauchen sehr viel Strom.

Empfehlungen:

- » Trocknen Sie Wäsche im Freien oder nutzen Sie einen Trockenraum.
- » Verwenden Sie eine höhere Schleuderzahl.
- » Nutzen Sie die Füllmenge komplett.
- » Nutzen Sie sparsame, gasbetriebene Trockner.
- » Ablufttrockner sind sparsamer als Kondensationstrockner.
- » Sparsam sind Trockner mit Wärmepumpen, sie benötigen 2/3 weniger Strom als Kondensationstrockner.
- » Achten Sie bei Neukauf auf eine feuchtigkeitsabhängige Steuerung.
- » Trocknen Sie Wäsche „bügelfeucht“.

### Heizung

Empfehlungen:

- » 1° C weniger spart 6 % Heizkosten. Für Wohn- und Arbeitsräume genügen 20-22° C, sonst 18° C.
- » Decken Sie Heizkörper nicht ab oder stellen Sie nichts davor.
- » Drehen Sie bei längerer Abwesenheit die Heizung auf die Frostschutzposition oder schalten Sie sie komplett aus.
- » Altbau (vor 1990): Nachtabsenkung verwenden.
- » Niedrigenergiehäuser: Nachtabsenkung ist nicht empfehlenswert.
- » Entlüften Sie regelmäßig die Heizkörper.
- » Lassen Sie die Heizanlage regelmäßig von einem Fachmann warten.

## DACHGESCHOSS/FASSADE/FENSTER

### Dämmung, Fenster, Rollläden

Empfehlungen:

- » Erreichen Sie größere Einsparungen durch bauliche Maßnahmen.
- » Neue Fenster sind luftdicht, halten Kälte und Schall ab.
- » Achten Sie auf das Zeichen „Blauer Engel“.
- » Durch Dämmung von Wänden, Böden und bessere Verglasung lassen sich über 70 % einsparen.
- » Lüften Sie richtig: Stoßlüften Sie regelmäßig 5-10 Minuten.
- » Wenn Sie nachts die Rollläden schließen, können Sie 15 % einsparen.
- » Optimal sind dichte Rollläden und wärmegeämmte Rollladenkästen.
- » Schirmen Sie im Sommer die Einstrahlung der Sonne ab.

## GARTEN

### Garten

Empfehlungen:

- » Setzen Sie für die Beleuchtung auf Gartenwegen oder vor der Haustür Bewegungsmelder ein.
- » Verwenden Sie für die Dauerbeleuchtung im Garten am besten Energiesparlampen oder LED. Dies erzielt eine Einsparung von bis zu 80 % Strom und erhöht die Lebensdauer der Lampen.
- » Laubbäume spenden im Sommer Schatten und lassen im Winter die Sonne durch.
- » Pflanzen im Südwesten des Hauses spenden nachmittags Schatten. Energie zum Kühlen wird somit um 20 % verringert.
- » Wässern Sie so selten wie möglich den Rasen und wässern Sie nur in den Abendstunden den Garten, denn dann ist die Verdunstung geringer.
- » Regenschauer reichen oft aus, um den Garten zu wässern.
- » Verwenden Sie Regenwasser beim Bewässern, das spart im Jahr bis zu 1000 l Trinkwasser.
- » Längeres Gras speichert mehr Wasser.