

# TIPPS zum Energiesparen im Haushalt

## Stand-By-Verluste

- Ungenutzte Elektrogeräte immer komplett ausschalten. Verzichten Sie auf den Stand-By-Betrieb, denn etwas 10% des gesamten Stromverbrauchs geht auf das Konto von Leerlaufverlusten.
- Schalten Sie ihr Fernsehgerät immer mit dem Aus-Schalter ab und nicht mit der Fernbedienung.
- Geräte, die nach dem Ausschalten noch Strom verbrauchen (TV, Computer, Bildschirm, Waschmaschine, Geschirrspüler, etc.) durch Steckerleisten mit Schalter vom Netz trennen.
- Steckerleisten mit Überspannungsschutz verhindern Schäden durch Blitzeinschlag.
- Nehmen Sie Ladegeräte für Handy, Rasierer, elektrische Zahnbürste oder den Laptop nach dem Ladevorgang wieder vom Netz.
- Steckerleisten mit Fußknopf helfen Ihnen Geräte schnell und einfach auf „null“ zu setzen.
- Schalten Sie Ihren Computermonitor nach Benutzung aus. Da heute viele Computermonitore nicht wirklich abschalten, sondern lediglich in einen Tiefschlafmodus versetzt werden, schließen Sie ihn an eine schaltbare Steckdosenleiste an.
- Audioanlagen mit externem Netzteil verbrauchen auch dann noch Strom, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Nutzen Sie auch hier eine schaltbare Steckdosenleiste.
- Vor Urlauben oder längeren Geschäftsreisen alle Elektrogeräte ausstecken.
- Lieber Batteriewecker mit Akku statt Radiowecker per Netz betreiben.
- Kleingeräte wie Taschenrechner oder Uhren mit Solarzellen kaufen.
- Geräte mit niedrigem Stromverbrauch im Standby-Betrieb kaufen.
- Heimliche Stromfresser sind: Espressomaschinen, Alte TV-Geräte, Videorecorder, Steckernetzteile, ADSL-Router, Sat-Tuner, Set-Top-Boxen (DVB-T).

## Computer, Laptop, PC, EDV

- Neue TFT- oder LCD-Flachbildschirme brauchen oft nur halb so viel Energie wie alte Röhrenbildschirme.
- Monitore und PC's in Pausen ausschalten oder in den Ruhezustand versetzen.
- Bei Flachbildschirmen Bildschirmschoner abstellen und Energiesparmodus aktivieren; Stromersparnis bis zu 90%.
- Rechner- und Peripheriegerätschaften an Steckerleiste mit Netzschalter anschließen und nach Betrieb vom Netz trennen.
- Monitore fressen ausgeschaltet (Stand-By-Betrieb) weiter Strom: Komplette ausschalten.
- Drucker hingegen am Netz belassen. Sie nehmen zwar auch im ausgeschalteten Zustand Leistung auf. Die meisten Modelle führen aber nach jeder Trennung vom Netz eine Düsenreinigung durch. Das kostet Tinte und Strom.
- Beim Druckerkauf auf niedrigen Energieverbrauch achten.
- Laptops, Notebooks und Tablets bevorzugen. • WLAN-Router ausschalten, wenn nicht in Benutzung (z. B. mit Zeitschaltuhr).

## Beleuchtung

- Lassen Sie Licht nicht unnötig brennen. Nutzen Sie Tageslicht so gut es geht.
- Ersetzen Sie Glühlampen durch Energiesparlampen vor allem dort, wo die Lampen pro Tag länger als eine halbe Stunde brennen. Gute Energiesparlampen verbrauchen bis zu 80% weniger Strom als Glühlampen gleicher Leistung und halten etwa 8-mal länger.
- Verzicht auf Deckenfluter. Sie verbrauchen mit 150 bis 300 Watt Leistung mehr als 10-mal so viel Strom wie die hellsten Energiesparlampen.
- Deckenfluter, die mit herkömmlichen Glühlampen oder Halogenstrahlern ausgerüstet sind, können mit Energiesparlampen nachgerüstet werden. Es gibt auch dimmbare Energiesparlampen.
- Moderne hocheffiziente Beleuchtung einbauen (z.B. Energiesparlampen und auch neu entwickelte LED-Lampen).
- Modernisieren: LED-Technik und Dimmer nutzen.
- Abschaltautomatik in Flur oder Treppenhaus installieren.
- Bewegungsmelder statt dauernde Außenbeleuchtung vorsehen.
- Energiesparende Lampen, möglichst mit abtrennbarem Vorschaltgerät (EVG) benutzen.
- Nach neuen, solarbetriebenen Leuchtprodukten Ausschau halten, z.B. Pflastersteine mit solarbetriebenen LED-Leuchten als Führungslicht für Garagen-Einfahrten.
- Raumteile wie den Arbeitsplatz gezielt beleuchten.
- Helle, reflektierende Lampenschirme und helle Wände verstärken die Beleuchtungswirkung, dunkle Vorhänge oder Tapeten schlucken Licht.

## Kochen und Backen

- Kleinstmöglichen Kochtopf verwenden.
- Kochtopf auf die passende Herdplatte stellen. Ein Topf mit 15 cm Durchmesser auf einer 18 cm Herdplatte verschwendet ca. 30% Energie.
- Verwenden Sie Töpfe mit plangeschliffenen und wärmeleitenden Böden, da hier die Wärmeaufnahme und Übertragung besonders gut gewährleistet wird.
- Kochen Sie grundsätzlich mit geschlossenem Deckel – Kochen ohne Deckel verbraucht das Vielfache an Energie.
- Passenden Deckel verwenden.
- Glasdeckel sparen das Abheben während des Kochens und dadurch Energie.
- Schnellkochtöpfe sparen bis zu 50 % Energie, also Dampfkochtopf nutzen.
- "Thermokochtöpfe" kann man bereits nach kurzem Ankochen vom Herd nehmen.
- Mit möglichst wenig Flüssigkeit kochen.
- Kochplatte und Backofen zehn Minuten vorher abschalten und die Nachwärme nutzen.
- Herd erst nach dem Aufsetzen des Kochgeschirrs einschalten.
- Herdplatten zum Anbraten bzw. Ankochen auf die höchste Stufe stellen und dann zurückschalten.
- Verzicht auf das Vorheizen des Backofens, da der Wärmeverlust durch Strahlung beim Backofen ungeheuer hoch ist.
- Öffnen Sie die Backofentür nicht öfters als unbedingt nötig.
- Induktiv-Kochfelder verwenden.
- Verwenden Sie anstelle von Herd und Backofen lieber Wasserkocher, Kaffeemaschine und Toaster, da diese deutlich weniger Energie für oftmals denselben Zweck verbrauchen.

## Kühlen und Gefrieren

- Geräte mit Energieeffizienzklasse A+++ , evtl. mit Abtauautomatik anschaffen (teilweise wird der Kauf von energieeffizienten Geräten von regionalen Energieversorgern gefördert).
- Achtung: "No-Frost-Funktion" erhöht den Energieverbrauch; sinnvoll nur, wenn die Tür häufig geöffnet wird (Gastronomie).
- Schließen Sie Kühl- oder Gefrierschranktüren so schnell wie möglich nach dem Öffnen wieder.
- Modell mit Schubladen statt Tür anschaffen: beim Öffnen von Schubladen entweicht wesentlich weniger Kaltluft.
- Stellen Sie Kühlgeräte nicht in die Nähe von Wärmequellen wie Herd, Geschirrspüler, Waschmaschine oder Heizkörper.
- Direkte Sonneneinstrahlung auf den Kühlschrank vermeiden.
- Stellen Sie keine heißen Speisen in den Kühl- oder Gefrierschrank, denn eingedrungene Wärme erhöht die Eisbildung und steigert den Stromverbrauch.
- Vermeiden Sie eine dicke Reifschicht, da diese zu einem sinnlos erhöhten Energieverbrauch führt.
- Säubern der äußeren Lüftungsgitter und Wärmetauscher von Staub und Schmutz.
- Die Rückseiten von Kühlgeräten ausreichend belüften.
- Kühlschrank regelmäßig abtauen, max. 1,0 cm Eis entstehen lassen.
- 7°C zum Kühlen (Kühlschrank nicht auf höchster Stufe einstellen) und -18°C zum Gefrieren reichen vollkommen aus.
- Kleine Kühlschränke sind viel effizienter als große Gerätschaften.
- Türdichtung ggf. erneuern.

## Waschmaschine + Wäschetrockner + Bügeleisen

- Nur Waschmaschinen der Energieeffizienzklasse A+++ kaufen (teilweise wird der Kauf von energieeffizienten Geräten von regionalen Energieversorgern gefördert).
- Waschmaschine mit Fuzzy-Logic kaufen: Sensoren messen das Gewicht der Wäsche und stellen die Wasserzufuhr darauf ein.
- Vermeiden Sie halbgefüllte Waschmaschinen, denn Strom- und Wasserverbrauch sind bei den meisten Gerätschaften unabhängig von der Füllmenge – sammeln Sie Wäsche, bis die Waschmaschine wirklich voll ist.
- Nur volle Maschinen waschen. Die ½-Taste spart nicht wesentlich!
- Nutzen Sie bei Waschmaschine und Wäschetrockner so oft wie möglich energiesparende Programmfunktionen.
- Waschmaschine wenn möglich an den Haus-Warmwasseranschluss anschließen.
- „Kalte“ Programme sind in der Regel ausreichend.
- Nur bei richtiger Schmuttelwäsche eine höhere Temperatur einstellen. Normal schmutzige Wäsche wird auch bei 40°C sauber.
- Energiesparprogramme bei normal verschmutzter Wäsche nutzen: 60°C statt 90°C, 40°C statt 60°C. Temperaturen von 90°C kosten nur unnötig Energie zum Aufheizen.
- Verzichten Sie bei Koch- und Buntwäsche auf die Vorwäsche.
- Auch der sparsame, auf das unbedingt notwendige Maß beschränkte Umgang mit Waschmittel schont Umwelt und Geldbeutel.
- Auch manche Waschmaschinen und Trockner verbrauchen im ausgeschalteten Zustand Strom. Deshalb: Nach dem Waschen Netzstecker ziehen!
- Verzichten Sie nach Möglichkeit vollständig auf den Wäschetrockner.



- Keinen Kondensationstrockner, sondern einen Ablufttrockner kaufen: Diese benötigen rund 10% weniger Energie.
- Trockner mit geräteinterner Wärmepumpe kaufen.
- Schleudern bei 1.200 Umdrehungen/min. nur beim Trocknen im Wäschetrockner. Für das Trocknen an der Leine reichen 1.000 Umdrehungen/min.
- Nur relativ trockene Wäsche in den Trockner (Schleudern bei 1.200 Umdrehungen/min.).
- Restfeuchte der Wäsche beachten: Schleudern in der Waschmaschine bei 1.200 Umdrehungen/min. 1.000 Umdrehungen/min. heißen 65 % Restfeuchte, 500 Umdrehungen/min. 100 %!
- Flusensieb regelmäßig reinigen.
- Bügelwäsche mit der Einstellung "bügeltrocken" trocknen.
- Bügeleisen vorher ausschalten und mit Restwärme zu Ende bügeln.
- Wärmereflektierendes Bügelbrett benutzen.

### **Stromverbrauch Heizung - Stromfresser alte Heizungspumpe**

- Jede Heizung verbraucht Strom durch ihre Pumpen.
- Standard-Heizungspumpen mit Voreinstellung der gewünschten Leistung funktionieren im niedrigen Bereich nur noch sehr schlecht, weshalb die meisten von ihnen unabhängig vom Heizbedarf auf mindestens 65 Watt eingestellt sind.
- Alte Umwälzpumpen oder Zirkulationspumpen durch neue Hocheffizienzpumpen (Energieeffizienzklasse A+++) austauschen.
- Moderne Umwälzpumpen arbeiten mit sogenannten Synchronmotoren. Sie erreichen bei gleicher Energiezufuhr wesentlich höhere Drehzahlen und Wirkungsgrade als Standardpumpen mit Asynchronmotoren.

**Tipp:** Durch einen bewussten Umgang mit der Energie lässt sich ohne große Einschränkungen im Alltag eine Menge Geld sparen und gleichzeitig die Umwelt schonen.