

ENERGIESPAREN IM HAUSHALT

LandEnergie Energiespartipps

1

Spartipps Wasser sparen

- Duschen statt Baden!
- Einen Sparduschkopf nachrüsten. Dieser versetzt den Duschstrahl mit Luft, spart so Wasser und wirkt voluminöser
- Bei der Toilettenspülung eine Spartaste nachrüsten
- Den Wasserhahn während dem Zähneputzen, Hände waschen etc. nicht unnötig laufen lassen
- Einhebel-Armatur statt zwei getrennte Hebel für Warm-/Kaltwassermischung verwenden
- Tropfende Wasserhähne sofort vom Fachmann reparieren lassen
- Regenwasser zum gießen im Garten verwenden
- Obst und Gemüse im Wasserbad statt unter fließendem Wasser abwaschen
- Sparprogramme der Spülmaschine sollten auch bei normaler Verschmutzung benutzt werden
- Die Spülmaschine sollte den Verhältnissen angepasst sein -> Single oder Familie

Spartipps Waschen und Trocknen

- Die Waschmittelmenge sollte auf den Härtegrad des Wassers angepasst werden
- Waschmaschine immer voll beladen
- Bei normaler Verschmutzung kann man auf Vorwäsche verzichten und das Energiesparprogramm verwenden
- Beim Kauf auf die Energieeffizienzklasse achten
- Waschmaschine an Warmwasserleitung anschließen. Wasser muss dadurch nicht mehr vorgeheizt werden. Ein elektrisches Vorschaltgerät kann hierbei nützlich sein
- Bei kleinen Wäschemengen die Sparprogramme verwenden
- Wärmepumpen können den Energiebedarf nahezu halbieren
- Durch neue sehr gute Waschmittel sind 90° bzw. 60° Waschgänge nicht mehr notwendig. Meist genügen 30° oder 40°. Moderne Waschmaschinen sind sogar schon mit 20° Waschgängen ausgestattet
- Beim Neukauf eines Trockners einen Ablufttrockner wählen
- Der Wäschetrockner sollte immer voll beladen werden
- Nur gleiche Materialien in den Trockner geben
- Nach jedem Trockengang das Flusensieb säubern

Spartipps Kühlen

- Geräte sollten regelmäßig abgetaut werden
- Beim Kauf auf die Energiesparklasse achten
- Falls Ihr Gerät älter als 10 Jahre ist, sollten Sie über eine Neuanschaffung nachdenken
- Türdichtungen ebenfalls hin und wieder reinigen oder ggf. austauschen
- Geräte nicht in der Sonne oder neben dem Backofen platzieren. Das kostet zusätzlichen Strom zum herunterkühlen
- Größe und Volumen sollte an die Bedürfnisse angepasst sein. Single-Haushalte benötigen oft nur kleine Geräte
- Die Geräte mit System befüllen damit Lebensmittel schneller gefunden werden können
- Kühlschränke sollten eine Temperatur von +7° Grad Celsius haben, -18° Grad Celsius ist für Gefriertruhen die ideale Temperatur
- Lüftungsschlitze an der Frontblende und die Lamellen auf der Rückseite des Kühlschranks sollten regelmäßig von Staub befreit und gereinigt werden
- Der Wärmeaustauscher sollte gut regulieren können, daher einen Wandabstand einhalten
- Die Gefriertruhe ist bei einer 2/3 Auslastung optimal befüllt
- Eingefrorenes langsam im Kühlschrank auftauen lassen. Das unterstützt zusätzlich die Kühlung

ENERGIESPAREN IM HAUSHALT

LandEnergie Energiespartipps

2

Spartipps Kochen und Backen

- Richtiges Kochgeschirr verwenden, dazu gehört ein gut wärmeleitender Boden und ein passender Deckel
- Töpfe und Pfannen sollten nicht kleiner als die Herdplatte sein. Die Unterseite sauber halten!
- Deckel beim kochen und garen nur anheben wenn nötig
- Den Herd ca. 5-10 Minuten vorher abschalten um Energie zu sparen
- Gemüse mit wenig Wasser garen. Das spart zusätzlich Energie
- Bei langen Garzeiten Schnellkochtopf verwenden
- Nudelwasser im Wasserkocher heiß machen
- Eier im Kochtopf mit 2 cm Wasser kochen -> Wasserdampf nutzen
- Elektrische Kleingeräte helfen beim Energiesparen
- Der Backofen kann ca. 10 Minuten vorher abgeschaltet werden.
So wird die verbleibende restliche Wärme optimal genutzt
- Auf vorheizen verzichten. Ausnahme ist das Brotbacken und die Zubereitung von Biskuit
- Backofentür möglichst geschlossen halten
- Umluft ist besser und effektiver als Ober-/Unterhitze

Spartipps Heizen

- Achten Sie auf freistehende Heizkörper. Es sollten möglichst keine Möbelstücke vor der Heizung stehen
- Die Heizung nie ganz abstellen. Ein zurückdrehen auf „Stern“ genügt und beugt Schimmelbildung vor
- Wenn Sie ein „gluggern“ der Heizung wahrnehmen sollte diese von einem Fachmann entlüftet werden.
- Wenn möglich elektrische Heizlüfter vermeiden. Diese sind sehr kostenintensiv
- Die Heizung sollte bei einer Betriebsdauer von mehr als 15 Jahren erneuert werden
- Vor Beginn der Heizperiode die Heizkörper von einem Fachmann inspizieren lassen
- Heizungsrohre isolieren
- 1° Grad weniger spart 6% der benötigten Energie
- Die optimale Temperatur in Wohnungen liegt bei 20° Grad, in weniger genutzten Räumen ca. 15° Grad
- Räume nicht „überheizen“!
- Im Winter möglichst früh das Rollo runterlassen und Vorhänge schließen
- Die Fenster sollten gut isoliert sein. Alte Fenster können kostengünstig mit Moosgummi abgedichtet werden
- Trockene Luft reizt die Schleimhäute und wird als weniger warm empfunden.
Pflanzen erhöhen dagegen die Luftfeuchte und helfen so aktiv zur Senkung der Energiekosten

Spartipps Beleuchtung

- In großen Räumen mehrere Lampen auf den Raum verteilen und nur bei Bedarf gezielt einschalten
- Gehwege zum Haus mit Bewegungsmeldern ausstatten
- Lampen von Zeit zu Zeit von Schmutz befreien
- Energiesparlampen verwenden
- Beim Kauf von Energiesparlampen auf das Energielabel achten
- Auf Billigprodukte verzichten, da diese oft nur wenige Arbeitsstunden leisten

Spartipps Standby

- Beim PC sollte der Energiesparmodus an die notwendigen Verhältnisse angepasst werden
- Bildschirmschoner sind zwar schön, kosten aber wertvolle Energie. ABSCHALTEN !
- Für Standby Geräte sollten Sie eine ausschaltbare Steckerleiste verwenden.
Zeitschaltuhren können hier auch sehr effektiv sein
- Elektrische Zahnbürsten, Handyladegeräte und Rasierer nach dem Aufladen vom Stromnetz entfernen
- Bei Geräten ohne echten Ausschalter sollte der Stecker gezogen werden