

# Energiespartipps

## Elektrogeräte

Haushaltsgroßgeräte machen etwa ein Drittel des Stromverbrauchs im Haushalt aus. Achten Sie deshalb schon beim Gerätekauf auf energieeffiziente Geräte. Haushaltsgeräte werden im Durchschnitt knapp 15 Jahre lang genutzt. Daher macht sich ein geringer Strom- und Wasserverbrauch wirklich bezahlt. Das Umsetzen von Kauf- und Energiespartipps hilft Ihnen Ihren Stromverbrauch deutlich zu senken!

### Waschmaschine

- Nutzen Sie das volle Fassungsvermögen der Waschmaschine entsprechend der Textilart. Wiegen Sie einmal Ihre Wäsche.
- Je niedriger die Temperatur, desto geringer der Stromverbrauch. Waschen Sie nicht zu heiß! Kochwäsche 95 °C wird bei 60 °C genauso sauber und Sie sparen rund 50 Prozent Strom. Verwenden Sie bei nur leicht verschmutzter Buntwäsche ein Waschprogramm mit 40 °C statt 60 °C.
- Nur stark verschmutzte Wäsche benötigt eine Vorwäsche. Ansonsten darauf verzichten.
- Behandeln Sie Flecken vor (zum Beispiel mit Gallseife). Damit lässt sich auch bei niedriger Temperatur ein gutes Waschergebnis erzielen.

### Wäschetrockner

- Nur gut geschleuderte Wäsche gehört in den Wäschetrockner. Bei 1.200 statt 800 Umdrehungen arbeitet Ihr Trockner um circa 20 Prozent sparsamer.
- Nutzen Sie das volle Fassungsvermögen des Wäschetrockners entsprechend der Textilart. Zwei halbe Füllungen sind teurer als eine ganze. Ersparnis: circa 30 Prozent.
- Wählen Sie den richtigen Trockengrad. Nehmen Sie die Wäsche, die nur bügelfeucht sein soll, vorzeitig heraus und trocknen Sie die restliche Wäsche bis zum gewünschten Trocknungsgrad.
- Nutzen Sie möglichst einen Kondensationstrockner mit Wärmepumpentechnologie. Dieser verbraucht bis zu 60 Prozent weniger Strom im Vergleich zu herkömmlichen Trocknern.

### Geschirrspüler

- Vermeiden Sie ein Vorspülen unter fließend warmem oder kaltem Wasser.
- Sammeln Sie das gebrauchte Geschirr in der Geschirrspülmaschine. Schließen Sie dabei immer die Tür des Geräts, damit die Essensreste nicht antrocknen.
- Spülen Sie möglichst nur, wenn die Maschine voll beladen ist. Aber selbst eine geringe Menge von Hand gespültes Geschirr ist aufwendiger, als eine Teilmenge in der Geschirrspülmaschine zu reinigen.
- Wählen Sie das Spülprogramm nach Geschirrtyp und Verschmutzung.
- Nutzen Sie für nur leicht verschmutztes Geschirr das Sparprogramm.
- Beachten Sie: Zur Vermeidung zugesetzter Abflussrohre und für den Erhalt der Hygiene sollten Sie einmal im Monat mindestens ein 65 °C-Programm nutzen.

## Kühl- und Gefriergeräte

- Achten Sie beim Gerätekauf auf die richtige Gerätegröße: pro Person circa 60 Liter Kühlraum und 50 bis 80 Liter Gefrierraum, bei ausgeprägter Vorratshaltung 100 bis 130 Liter.
- Wenn möglich kaufen Sie ein Gerät in der Energieeffizienzklasse A+++ oder A++, denn gerade bei dieser Gerätegruppe hat eine energieeffiziente Technik den größten Einfluss auf den Stromverbrauch.
- Stellen Sie Kühl-/Gefriergeräte möglichst in kühler Umgebung auf. Die Absenkung der Raumtemperatur um 1 °C spart circa 6 Prozent Strom beim Kühlgerät und circa 3 Prozent beim Gefriergerät.
- Wählen Sie beim Kühlschrank die Lagertemperatur von +7 °C.
- Beim Gefriergerät reichen -18 °C als Lagertemperatur aus. Bei -20 °C erhöht sich der Stromverbrauch um fünf bis acht Prozent.
- Stellen Sie warme Speisen erst in das Kühl-/Gefriergerät, wenn diese auf Zimmertemperatur abgekühlt sind.

## Herd und Kochstellen

Die richtige Anwendung der Kochstellen ist für das Stromsparen wesentlich wichtiger als die Anschaffung moderner Beheizungstechnik.

- Kartoffeln und Gemüse nur mit ein bis zwei Tassen Wasser im geschlossenen Topf garen (für die kleinere und mittlere Kochstelle reicht eine Tasse Wasser)
- Rechtzeitig vom Ankochbereich (hohe Einstellung) in den Fortkochbereich (niedrige Einstellung) schalten: zum Beispiel Kartoffeln und Gemüse von Stufe 3 auf 1
- Topfdeckel gut schließen, damit keine Wärme entweicht: schräg liegender Deckel kostet etwa das Zwei- bis Dreifache an Strom. Hier ein Beispiel für das Weiterkochen von 1,5 Liter Fleischbrühe in einer Stunde:

geschlossener Deckel:	0,2 Kilowattstunden
schräg liegender Deckel:	0,4 Kilowattstunden
ohne Deckel:	0,6 Kilowattstunden
- Stets den passenden Topf- und Pfannenboden zum Kochstellendurchmesser wählen: Ist der Topf zu klein, geht unnötig Wärme verloren. Ist der Topf zu groß, verlängert sich die Ankochdauer (Luftpolster in der Mitte)

### Also denken Sie daran:

- Kochen mit wenig Wasser
- Kochen im geschlossenen Topf
- Nachwärmenutzung
- angepasste Topfgröße an Kochstellendurchmesser

So sparen Sie beim Kochen von Nudeln bis zu 68 Prozent Strom ein und bei Salzkartoffeln sind es bis zu 30 Prozent. Wenn Sie Gerichte mit langer Garzeit (ab 30 Minuten) im Schnellkochtopf zubereiten, sparen Sie bis zu 30 Prozent Energie und 55 Prozent Zeit.

## Backofen

- Verzichten Sie auf das Vorheizen und Sie sparen bis zu 18 Prozent Strom.
- Garen Sie mehrere Gerichte gleichzeitig, zum Beispiel zwei Kuchen nebeneinander. Bei Umluftbetrieb können Sie auf mehreren Ebenen gleichzeitig backen und braten – ohne Geschmacks- und Geruchsübertragung.
- Öffnen Sie die Backofentür nicht öfter als notwendig. Es geht keine Wärme verloren und Sie sparen Strom.
- Nutzen Sie bei langen Garzeiten über 60 Minuten die Nachwärme und schalten den Backofen 10 bis 20 Minuten vor Ende der Back-/Bratdauer aus. Das spart bis zu 25 Prozent Strom.
- Im Backofen mit integrierter Mikrowelle sparen Sie circa 15 Prozent Strom und etwa 40 Prozent Zeit.
- Braten Sie nur Mengen ab circa einem Kilogramm im Ofen, ansonsten ist die Kochstelle sparsamer.

## Unterhaltungsgeräte und Geräte der Kommunikation

Diese Kategorie wächst stetig, ihr Anteil am Gesamtstromverbrauch wächst ebenfalls entsprechend. Vermeiden Sie einen Standby-Betrieb, denn nur bei neu gekauften Geräten (ab 2010) ist der Stromverbrauch im Standby-Betrieb auf maximal 1 bis 2 Watt begrenzt.

- Trennen Sie Geräte vom Netz, beziehungsweise kaufen Sie Geräte mit echtem Ausschalter.
- Verwenden Sie schaltbare Steckdosenleisten.
- Nutzen Sie Vorschaltgeräte („Powersafer“), die das angeschlossene Gerät automatisch vom Netz trennen.
- Leihen Sie sich ein Strommessgerät aus und kontrollieren Sie Ihren Stromverbrauch.

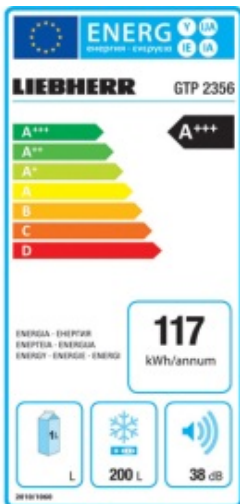
## PC, Monitor, Drucker/Scanner/Spielkonsolen

- Flachbildschirme verbrauchen weniger Energie als Röhrenmonitore.
- Notebooks sind energieeffizienter als Desktop-Rechner.
- Schalten Sie Laserdrucker und Scanner über schaltbare Steckdosenleiste aus. Vorsicht bei Tintenstrahldruckern: Bei einigen Modellen ist dies nur bei extrem seltener Nutzung sinnvoll.
- Spielkonsolen nach Gebrauch ausschalten! Eingeschaltete, aber nicht genutzte Geräte haben eine kaum geringere Leistungsaufnahme als aktiv genutzte Geräte.

## Fernseher

- Je größer der Bildschirm, desto höher ist der Stromverbrauch im Betrieb.
- Lassen Sie den Fernseher deshalb nicht stundenlang im Hintergrund laufen.
- Plasma-Fernseher verbrauchen mehr Strom als LCD-Fernseher.
- Neue Fernseher liegen unter 1 Watt Leistungsaufnahme im Standby-Betrieb, sehr gute sogar nur bei 0,1 - 0,3 Watt.
- Achten Sie vor dem Kauf auf EU-Label. Holen Sie sich Fachberatung ein und vergleichen Sie unterschiedliche Modelle.
- Geräte mit Netzschalter wählen.

## Tipps beim Gerätekauf gibt es durch das Energielabel



Das Energielabel soll eine schnelle Übersicht geben, wie sparsam Haushaltsgroßgeräte sind. Seit Ende 2011 gibt es bei allen Kühl- und Gefriergeräten, Waschmaschinen und Geschirrspülmaschinen neue Energieeffizienzklassen. Die beste Einstufung ist A+++, gefolgt von A++ und A+. Wie sparsam die Geräte im Vergleich zur Energieeffizienzklasse A sind, entnehmen Sie der Tabelle.

### Welche Energieeinsparung kann je nach Gerätegruppe erreicht werden?

Energieeffizienzklasse	Kühl-/Gefriergerät
A+++	60%*
A++	40%*
A+	20%*

Energieeffizienzklasse	Waschmaschine
A+++	32%*
A++	24%*
A+	13%*

Energieeffizienzklasse	Geschirrspülmaschine
A+++	30%*
A++	21%*
A+	11%**

\*\*Durchschnittliche Energieeinsparung gegenüber vergleichbarer Geräte der Energieeffizienzklasse A bei... (Quelle: ZVEI)

### Energieeffizienzklassen

Bei Backöfen, Wäschetrocknern und Waschtrocknern gelten noch die Energieeffizienzklassen A-G. Auch Fernsehgeräte und Weinkühlschränke müssen jetzt gelabelt werden. Beachten Sie, dass alle Verbrauchswerte für das Energielabel unter Laborbedingungen ermittelt werden, um die Geräte miteinander vergleichbar zu machen. Der tatsächliche Energieverbrauch im Alltagsbetrieb kann also von diesen Werten abweichen

## Richtig heizen

Mit rund 75 Prozent macht die Heizung beim Energieverbrauch im Haushalt den Löwenanteil aus. Damit lässt sich durch vernünftiges Heizen viel Energie sparen, ohne auf Komfort verzichten zu müssen. Nutzen Sie folgende Tipps, um Ihre Heizkosten spürbar zu senken.

### Räume nicht überheizen

Das individuelle Wärmeempfinden ist unterschiedlich. Bei der Wahl Ihrer Raumtemperatur beachten Sie bitte, dass jedes Grad weniger durchschnittlich 6 Prozent Energie spart. Folgende Raumtemperaturen sind empfehlenswert:

<b>Raum</b>	<b>Temperatur</b>
<b>Schlafzimmer</b>	<b>16 - 18 °C</b>
<b>Treppe, Flur, Diele</b>	<b>16 - 18 °C</b>
<b>Küche</b>	<b>16 - 18 °C</b>
<b>Ess-, Wohn-, Kinderzimmer</b>	<b>20 - 22 °C</b>
<b>Bad</b>	<b>24 °C</b>

### Räume nicht auskühlen lassen

Es ist naheliegend, die Heizung in den wenig genutzten Räumen auszuschalten, um Energie und Geld zu sparen. Die Rechnung geht allerdings in den seltensten Fällen auf. Denn auf kalten Wänden kondensiert Feuchtigkeit, wodurch sich bereits nach kurzer Zeit Stock- und Schimmelflecken bilden können. Die Beseitigung solcher Schäden kostet ein Vielfaches der eingesparten Heizkosten, ganz abgesehen von den Gefahren, die für die Gesundheit ausgehen.

Darüber hinaus ist die Energiebilanz oft negativ. Um ausgekühlte Räume aufzuheizen, benötigen Sie in der Regel mehr Energie als bei einer gleichmäßigen Beheizung. Die kalte Luft kühlt außerdem die umliegenden Räume ab. Sie müssen in der Folge stärker beheizt werden. In wenig genutzten Räumen sollte die Raumtemperatur bei 16 °C liegen.

### Temperatur dem Bedarf anpassen

In der Nacht kann die Heiztemperatur auf 15°C gesenkt werden. Auch tagsüber kann die Temperatur bei längerer Abwesenheit reduziert werden. Sie sollte aber 16°C nicht unterschreiten, da sonst zu viel Heizenergie zum Aufheizen benötigt wird. Zu beachten ist auch, dass bei kälteren Temperaturen, die Luftfeuchtigkeit schnell zu hoch wird.

### Undichtigkeiten beseitigen

Insbesondere ältere Gebäude haben oft undichte Fenster und Außentüren. Mit Schaumdichtungsband oder Gummidichtungen können Sie kostengünstig Abhilfe schaffen. Diese einfache Maßnahme kann Ihnen bis zu 35 Prozent Energieersparnis bringen.

## **Rollläden und Vorhänge benutzen**

In der Nacht die Rollläden zu schließen und Vorhänge zuzuziehen, verringert den nächtlichen Wärmeverlust durch Fenster um 35 Prozent.

## **Heizkörper beim Lüften ausschalten**

Beim Lüften dringt die kalte Luft in den Raum. Die Heizkörper versuchen den Temperaturabfall durch Hochleistung auszugleichen. Das vermeiden Sie durch Ausschalten der Heizkörper während des Lüftens. Moderne elektronische Thermostatventile mit Funksteuerung erkennen den Lüftungsvorgang und schließen automatisch.

## **Intelligente Thermostatventile benutzen**

Thermostatventile dienen der automatischen Regelung der Heizkörper und sind für jede Zentralheizung vorgeschrieben. Sie wählen die gewünschte Temperatur oder Heizstufe. Die eingestellte Temperatur wird automatisch eingehalten. Elektronische Thermostatventile bieten zudem den Vorteil einer programmierten Zeitsteuerung. Funkgesteuerte Thermostatventile können mit anderen Geräten kombiniert werden und zentral oder sogar von unterwegs gesteuert werden.

## **Heizkörpernischen dämmen**

In Heizkörpernischen ist die Dicke der Außenwand geringer als an anderen Stellen. Deshalb und wegen der höheren Lufttemperatur in der Nähe von Heizkörpern geht hier besonders viel Wärme verloren. Eine nachträgliche Dämmung mit Hartschaumdämmplatten oder das Anbringen von Reflexionsfolien helfen die Wärme im Haus zu halten.

## **Heizkörper regelmäßig entlüften**

Entnehmen Sie dem Heizkörper ein gluckernes Geräusch, so befindet sich Luft im Heizkörper. Auch wenn ein Heizkörper trotz geöffnetem Ventil nicht warm wird, kann sich Luft im Heizkörper befinden. Die Luft schränkt die Wasserzirkulation ein. Das erhöht den Energieverbrauch. Entlüften schafft hier Abhilfe. Mit einem entsprechenden Heizkörperschlüssel können Sie die Heizkörper ganz einfach selber entlüften.

## **Heizung warten lassen**

Lassen Sie einen Fachmann Ihre Heizung regelmäßig prüfen. Dadurch kann gespart werden. Verstaubte oder schlecht eingestellte Anlagen verbrauchen unnötig viel Energie.

## Optimal lüften

Ein optimales Raumklima tut gut und trägt dazu bei, die unliebsame Luftfeuchtigkeit gerade in der kalten Jahreszeit in den Griff zu bekommen. Abhängig von der Bauweise des Gebäudes muss mehr oder weniger intensiv gelüftet werden. Kleine technische Helfer wie Hygrometer unterstützen Sie dabei einzuschätzen, wann die nächste Lüftung fällig ist. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Räume nicht zu stark auskühlen. Bei Raumtemperaturen unter 16 °C kann Luftfeuchtigkeit an kühlen Außenwänden und Fenstern kondensieren.

## Stoßlüften statt Dauerlüften

Mehrmaliges Stoßlüften ist viel besser als Dauerlüften. Öffnen Sie morgens und abends die Fenster in allen Räumen und schließen Sie währenddessen die Heizungsventile. Halten Sie sich auch tagsüber zu Hause auf, wird eine zusätzliche Lüftung notwendig.

## Empfohlene Lüftungsdauer

Die Dauer der Lüftung ist von der Jahreszeit abhängig. Es empfiehlt sich:

<b>Monat</b>	<b>Dauer der Lüftung</b>
<b>Dezember bis Februar</b>	<b>4 - 6 Minuten</b>
<b>März und November</b>	<b>8 - 10 Minuten</b>
<b>April und Oktober</b>	<b>12 - 15 Minuten</b>
<b>Mai und September</b>	<b>16 - 20 Minuten</b>
<b>Juni bis August</b>	<b>25 - 30 Minuten</b>

## Für Luftzirkulation sorgen

Stellen Sie Ihre Möbel mit genügend Abstand zur Außenwand auf. Zu kleine Zwischenräume verhindern eine effektive Luftzirkulation. An kalten Wänden kann es dann schnell zu Feuchtigkeitsschäden kommen.

## Entsprechend der Raumtemperatur lüften

Je niedriger die Raumtemperatur ist, desto höher ist die Luftfeuchtigkeit und es muss häufiger gelüftet werden. Kellerräume sollten im Winter gelüftet werden und nicht im Sommer.

## Hohe Luftfeuchtigkeit verhindern

Beim Duschen, Baden oder Kochen entsteht viel Feuchtigkeit. Lassen Sie diese am besten sofort durch geöffnete Fenster entweichen und schließen Sie die Türen, so dass ein Eindringen der Feuchtigkeit in Nachbarräume verhindert wird. Wäsche sollte bei zu hoher Luftfeuchtigkeit nicht in der Wohnung zum Trocknen aufgehängt werden. Gibt es keine andere Möglichkeit die Wäsche aufzuhängen, so sorgen Sie auch in diesem Fall dafür, dass die Feuchtigkeit schnell abziehen kann.

## Luftfeuchtigkeit im Blick behalten

Die optimale Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 45 und 55 Prozent liegen. Bei zu trockener Luft können die Schleimhäute der oberen Atemwege austrocknen. Bei zu hoher Luftfeuchtigkeit droht Schimmel. Mit einem Hygrometer können Sie die Luftfeuchtigkeit messen und reagieren, wenn sie von dem Optimum abweicht.