

## **Energiespartipps:**



Zitat des Ministeriums für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg:

Für das große Ziel Energiewende möchten wir den Verbrauch von Strom, Gas und Öl um 50 Prozent reduzieren. Sie als Verbraucherin und Verbraucher können dazu einen großen Beitrag leisten – oft ist es ganz einfach. Wir haben 77 alltagstaugliche Tipps gesammelt, mit denen Sie täglich nicht nur Energie, sondern auch Geld sparen können.

Denn Zuhause spart es sich am leichtesten. Manchmal ist es nur ein einziger Schalter, den Sie umlegen müssen, um viel weniger Strom zu verbrauchen. In der Küche wird täglich sehr viel Energie benötigt. Nahrungsmittel müssen gekühlt, erwärmt und zubereitet werden. Mit geringem Aufwand können Sie aber eine ganze Menge Energie einsparen. Selbst am Arbeitsplatz können Sie Stromkosten minimieren, ohne dass Ihnen dadurch Nachteile entstehen. Heizen und Warmwasserbereitung verursachen bis zu 80 Prozent des Energiebedarfs eines Haushaltes. Hier findet sich viel Einsparpotential. Zum Schluss: Es gibt viele Möglichkeiten, hohen Kraftstoffpreisen zu trotzen und einfach weniger zu verbrauchen.

## **Energie sparen im Haushalt:**

1. Tauschen Sie Glühbirnen gegen Energiespar- oder LED-Lampen aus. Energiesparlampen verbrauchen bis zu 80 Prozent weniger Strom als herkömmliche Glühbirnen.
2. Schalten Sie das Licht ganz aus, wenn Sie es nicht benötigen und den Raum verlassen. Eigentlich selbstverständlich, trotzdem brennt häufig Licht in ungenutzten Räumen und verbraucht unnötig Energie.
3. Eine praktische Möglichkeit ist es, Bewegungsmelder für Ihre Beleuchtung zu verwenden. So geht das Licht nur an, wenn Sie es brauchen.
4. Lassen Sie elektronische Geräte nicht im Stand-by-Modus, sondern schalten Sie sie ganz aus.
5. Eine Stecker-Leiste mit Schalter hilft hierbei.
6. Trennen Sie Ladegeräte – zum Beispiel von Handys und Laptops – nach dem Laden vom Netz. Andernfalls verbrauchen sie weiter Energie.
7. Noch besser: Benutzen Sie Solarladegeräte für Handys und andere Akkus.
8. Reduzieren Sie die Sendeleistung des WLANs auf die Entfernung, die Sie wirklich brauchen.
9. Ab einem Haushalt von vier Personen lohnt sich eine Spülmaschine. Wenn sie vollständig befüllt wird, verbrauchen sparsame Modelle weniger Wasser und Energie als das Spülen von Hand.
10. Überlegen Sie, ob es wirklich ein sehr heißer Waschgang sein muss. Mit 40 °C statt mit 60 °C zu waschen spart bis zu 50 Prozent Energie.
11. Verzichten Sie auf die Vorwäsche, wenn sie nicht unbedingt nötig ist.
12. Waschen Sie erst, wenn die Waschmaschine voll ist und es sich wirklich lohnt.
13. Prüfen Sie, ob die Benutzung des Trockners wirklich notwendig ist, oder ob es vielleicht reicht, die Wäsche an der Leine trocknen zu lassen. Wäschetrockner verbrauchen viel Energie.

14. Bügeln Sie den Wäscheberg wenn möglich auf einmal. Das ist viel sparsamer als das Bügeleisen häufig nur für kurze Zeit einzuschalten, um einzelne Hemden zu bügeln.
15. Zum Erwärmen von Wasser wird Energie gebraucht. Benutzen Sie also, wenn möglich, lieber kaltes Wasser.
16. Spüren Sie Energiefresser auf! Ein Messgerät zum Energieverbrauch hilft dabei, die energieintensivsten Geräte in Ihrem Haushalt zu ermitteln.

### **In der Küche sparen:**

17. Benutzen Sie lieber die kleineren Geräte statt die großen. Es ist viel sparsamer, Brötchen mit dem Toaster aufzubacken als im Backofen.
18. Ein Schnellkochtopf spart Zeit und bis zu 60 Prozent Energie.
19. Wenn Sie Wasser im Wasserkocher anstatt im Kochtopf erhitzen, sparen Sie Zeit und Strom.
20. Erhitzen Sie nur so viel Wasser, wie Sie wirklich brauchen.
21. Benutzen Sie die Kochplatte mit der richtigen Größe. Ist die Platte zu groß oder zu klein, geht viel Energie verloren.
22. Versuchen Sie die Backofentür so selten wie möglich aufzumachen, während Sie den Ofen benutzen. Durch das Öffnen der Backofentür entweicht Wärme, Energie geht verloren.
23. Verwenden Sie beim Erhitzen von Wasser oder Speisen in einem Kochtopf einen Deckel. Das spart bis zu 25 Prozent Energie.
24. Auch durch häufiges Anheben des Deckels geht Energie verloren. Nutzen Sie Glasdeckel, um in den Topf gucken zu können, ohne den Deckel zu entfernen.
25. Elektroherde können Sie bereits ein paar Minuten vor Kochende ausschalten und die Nachwärme nutzen, die sonst verloren geht.
26. Auch beim Backen kann die Restwärme genutzt werden.
27. Überlegen Sie, ob sie Ihren Ofen tatsächlich mit der Reinigungsautomatik säubern müssen, oder ob es auch mal mit der Hand geht, denn die Automatik verbraucht viel Energie.
28. Der Kühlschrank sollte nicht neben dem Herd stehen. Sonst muss er nur unnötig viel kühlen.
29. Stellen Sie Ihren Kühlschrank nicht an einen sonnigen Ort oder direkt neben die Heizung.
30. Vermeiden Sie ein langes Öffnen der Kühlschranktür. Sortieren Sie die Lebensmittel, damit Sie nicht lange suchen müssen.
31. Wer ein altes Kühlgerät gegen eines der Energieeffizienzklasse A++ austauscht, kann viel Energie sparen. Mögliche Ersparnis: 40 Euro und 140 Kilogramm CO<sub>2</sub>.  
Am sparsamsten sind Kühlschränke der Energieeffizienzklasse A+++. Durch einen solcher Kühlschrank lassen sich sogar Einsparungen von bis zu 70€ im Jahr realisieren.
32. Tauen Sie den Kühlschrank regelmäßig ab. Zu viel Eis verbraucht unnötig Energie.
33. Wenn Sie hinter dem Kühlschrank etwas Platz lassen, kann die Kühleisenschlange die Wärme besser an die Umgebung abgeben. Dies senkt den Stromverbrauch des Kühlschranks.
34. Lassen Sie warmes Essen erst abkühlen, bevor Sie es zur Aufbewahrung in den Kühlschrank stellen.

35. Schalten Sie Ihren Kühlschrank während eines längeren Urlaubs möglichst ganz aus. Vergessen Sie aber nicht, die Kühlschranktür offen zu lassen.
36. Gefrorene Lebensmittel sollte man erst auftauen lassen, bevor man sie auf dem Herd oder im Ofen erwärmt.
37. Ideal: Wenn Sie tiefgefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen, reduzieren Sie die Energie, die dieser zum Kühlen aufbringen muss.
38. Nutzen Sie das Sparprogramm des Geschirrspülers („eco“) und machen Sie die Maschine erst an, wenn sie richtig voll ist.
39. Spülen Sie Geschirr bevor sie es in die Spülmaschine stellen nur dann mit heißem Wasser ab, wenn es stark verschmutzt ist.

### **Sparsam im Büro:**

40. Schließen Sie Fenster und Türen, wenn Sie die Klimaanlage einschalten.
41. Auch der Bildschirmschoner verbraucht Energie. Stellen Sie Ihren Computer oder Laptop lieber auf Energiesparmodus.
42. Stellen Sie den Monitor 25 Prozent dunkler ein – auch so lässt sich Strom sparen.
43. Weisen Sie auch Ihre Kollegen darauf hin.
44. Warmhalteplatten von Kaffeemaschinen fressen viel Strom. Schalten Sie sie am besten aus.
45. Netzwerkfähige Geräte, zum Beispiel Drucker, können gemeinsam genutzt werden. So sparen Sie auch Platz.
46. Schalten Sie Drucker, Scanner und ähnliche Geräte aus, wenn Sie sie gerade nicht benötigen. Achten Sie besonders bei gemeinschaftlich genutzten Geräten darauf.
47. Nutzen Sie Steckdosenleisten, um alle elektronischen Geräte ganz ausschalten zu können.
48. Benutzen Sie Recyclingpapier. In der Herstellung benötigt es deutlich weniger Energie.
49. Nutzen Sie einen Laptop anstelle eines PCs, wenn Sie die Wahl haben. Laptops verbrauchen in der Regel weniger Strom.
50. Wenn Sie ab und zu Treppen steigen anstatt den Aufzug zu benutzen, sparen Sie nicht nur Energie, sondern tun auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

### **Heizkosten senken:**

51. Wenn Sie die Raumtemperatur um nur 1°C senken, sparen Sie 6 Prozent der Heizkosten. So tun Sie auch etwas für Ihre Gesundheit, denn zu hohe Raumtemperaturen steigern die Erkältungsgefahr.
52. Wenn Sie nicht zu Hause sind, kann die Temperatur auf 16°C heruntergestellt werden.
53. Entlüften Sie die Heizkörper, dann heizen diese effektiver.
54. Dichten Sie Fenster und Türen ab.
55. Drehen Sie Ihre Heizung nachts herunter oder nutzen Sie die automatische Nachtabenkung.
56. Schließen Sie Fenster- und Rollläden über Nacht, wenn es draußen kalt ist.

57. Verdecken Sie Ihre Heizung nicht mit Möbeln, Stoff oder anderen Gegenständen. Sonst kann die Wärme nicht richtig zirkulieren.
58. Dämmen Sie Ihre Wände – vor allem hinter Heizungskörpern.
59. Achten Sie darauf, die Türen zu warmen Zimmern, zum Beispiel dem Badezimmer, geschlossen zu halten.
60. Lüften Sie nicht mit gekippten Fenstern, sondern öffnen Sie das Fenster mehrmals am Tag für ein paar Minuten ganz.
61. Schließen Sie die Heizthermostatventile während des Lüftens.
62. Ein Sparduschkopf reduziert nicht nur den Energie-, sondern auch den Wasserverbrauch.
63. Duschen verbraucht nur etwa ein Drittel so viel Warmwasser wie ein Vollbad.
64. Schalten Sie den Wasserboiler ab, wenn Sie ihn längere Zeit nicht brauchen, zum Beispiel bevor Sie in den Urlaub fahren.

### **Effizientes Autofahren:**

65. Vermeiden Sie hohe Drehzahlen beim Autofahren und schalten Sie rechtzeitig in den nächsthöheren Gang. Das spart Energie und Sprit.
66. Vor dem Kauf eines neuen Autos lohnt es sich, den Spritverbrauch zu vergleichen.
67. Bilden Sie Fahrgemeinschaften, zum Beispiel für die Strecke zur Arbeit.
68. Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel und meiden Sie für kurze Strecken das Auto – lieber mit dem Fahrrad fahren.
69. Eine Sitzheizung verbraucht viel Energie. Versuchen Sie sie nur selten zu nutzen.
70. Montieren Sie die Dachbox ab, wenn sie nicht gebraucht wird. Durch eine Dachbox werden bei einer Geschwindigkeit von 120 km/h auf 100 km mindestens zwei Liter Sprit mehr verbraucht.
71. Fahren sie nicht das ganze Jahr mit Winterreifen. Der Unterschied im Spritverbrauch ist zwar gering, der Verschleiß jedoch groß – und auch zur Herstellung von Reifen wird Energie benötigt.
72. Starten Sie den Motor erst, wenn Sie wirklich losfahren möchten.
73. Machen Sie den Motor bei längeren Stopps aus. Das lohnt sich schon ab einer Standzeit von 20 Sekunden.
74. Nehmen Sie aus dem Auto heraus, was Sie dort nicht brauchen. Jedes zusätzliche Kilo verbraucht nämlich unnötig Energie und Sprit.
75. Ein einfacher Trick um Energie zu sparen: Gehen Sie bergab vom Gas. Moderne Autos verbrauchen so auch bei eingelegetem Gang keine Energie.
76. Erhöhen Sie den Reifendruck um ca. 0,2 Bar gegenüber dem Sollwert in der Bedienungsanleitung. Dadurch wird der Rollwiderstand reduziert.
77. Auch wenn Sie nicht zu schnell fahren, sparen Sie. Der Benzinverbrauch steigt ab einer Geschwindigkeit von 100 km/h stark an.