

# 37 Energiespartipps für den Alltag

## Strom & Heizung:

Unsere Energiekosten steigen seit Jahren. Doch welche Tipps und Handgriffe gibt es, um unsere Energierechnung nachhaltig zu senken?

### Das Wohnzimmer



**Energiesparlampen** verbrauchen 80% weniger Strom als herkömmliche Glühlampen

**Eigentlich selbstverständlich:** Licht nur in den Räumen anschalten, in denen sich aufgehalten wird

**Pflanzen mit Regenwasser gießen:** Aus einem Gartenschlauch fließen in einer Minute 18 Liter Wasser, das sind 15 € Ersparnis pro Jahr

**Zugluft vermeiden:** Bei 150 m<sup>2</sup> können so pro Jahr 100 € Heizkosten eingespart werden

**Möbel, Gardinen oder Vorhänge vor Heizkörpern entfernen:** Sie müssen die Temperatur frei "fühlen" können, damit sich kein Wärmestau bildet

**Stand-By-Betrieb bei Steckerleisten oder Geräten vermeiden:** Das sind heimliche Stromfresser!

**Stecker aus der Steckdose ziehen,** wenn diese nicht in Gebrauch sind: Spart bis zu 10% Strom

**Alten Fernseher komplett abschalten** - denn sonst können Kosten von bis zu 30 € nur für den Bereitschaftsmodus entstehen

**TV: Wie viel Strom verbraucht er?** Beim Neukauf unbedingt den Stromverbrauch vergleichen.

### Das Schlafzimmer



**Vorhänge nachts zu:** Wärmeverlust um bis zu 50% reduzieren und rund 55 € pro Jahr an Heizkosten sparen

**Richtig lüften:** Fenster nie auf Kipp, sondern 3-5 Minuten Stoßlüften. Stoßlüften statt Dauerlüften spart bis zu 175 € im Jahr.

**Eine Investition in hochwertige/dicke Vorhänge kann sich lohnen:** Die Wärme entweicht nicht so leicht und es muss weniger geheizt

**Automatisch programmierte Thermostate** nutzen und so über 10% Heizkosten sparen

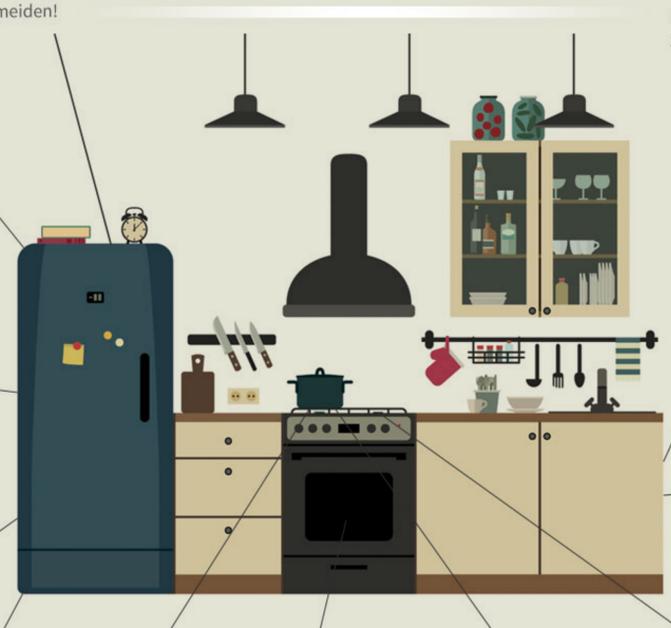
**Kuscheldecke statt Heizpilz:** Satte 90 € extra pro Jahr kostet ein Heizstrahler bei regelmäßigem Betrieb

**Heizkörper regelmäßig entlüften** und Luftblasen vermeiden spart bis zu 25 € pro Jahr

**Temperatur um ein Grad senken** und bei 150 m<sup>2</sup> und 1.350 kWh rund 115 € pro Jahr sparen

**5-10 cm Abstand von Kühlgeräten zur Wand:** Abwärmestau vermeiden!

### Die Küche



**Kühlgeräte mit A+++** verbrauchen bis zu 80% weniger Strom als eines der Klasse D

**Gefrierfach regelmäßig abtauen:** Die entstandene Eisschicht vermindert die Kühlleistung bei 5mm bereits um 30%

**Die ideale Kühlschranktemperatur beträgt 7 Grad** - alleine 2 Grad weniger kosten schon 10 € mehr im Jahr

**Kühlschrank möglichst voll machen:** Beim Öffnen ist weniger Platz für warme Außenluft da

**Kochen mit Deckel** kostet ein Drittel weniger Energie als „oben ohne“

**Ofen vorheizen: Ist das wirklich nötig?** Je nach Gericht oft überflüssig

**Ofen nicht zu oft öffnen:** Jedes Mal geht ein Viertel der Hitze verloren

**Wasser mit der Kochplatte** zum Kochen zu bringen kostet 50% mehr Energie als mit einem Wasserkocher

**Kaffeemaschine und Eierkocher** verbrauchen etwa 40% weniger Energie als eine Kochplatte

**Mikrowelle statt Ofen:** 50%-75% an Energie im Vergleich zum Ofen sparen

**Gefriergut vor dem Kochen aus dem Tiefkühlfach** im Kühlschrank auftauen lassen. Spart pro kg ca. 1 kWh Strom

**Spülmaschine statt Spülbecken:** Spart bis zu 85% Wasser

**Die Laufzeit des Geschirrspüler anpassen:** Durch eine ECO-Taste lässt sich oft 50% an Energie einsparen

### Das Badezimmer



**Ein Sparduschkopf** reduziert den Wasserverbrauch um 66%

**Durchfluss-Begrenzer für die Wasserhähne kaufen:** Kostet rund 5 € und reduziert den Wasserverbrauch um ein Drittel

**Elektrische Zahnbürsten** nur einmal pro Woche auf die Ladestation stellen und Stecker in der restlichen Zeit abziehen

**Trockner:** Schleudern Sie Ihre Wäsche zuvor in der Waschmaschine, das spart Strom und schützt die Umwelt

**Vorwäsche ist überflüssig:** So kann bei regelmäßigem Waschen ca. 15 € pro Jahr gespart werden

**Nur voll beladen waschen und trocknen:** Das maximale Ladevolumen in der Betriebsanleitung nachlesen!

**Temperatur beim Waschen von 60 auf 40 Grad senken** und so bis zu 50% Strom sparen



#### Quellen

- <http://www.verivox.de/energiespartipps-alltag/>
- <http://www2.ambitenergy.com/spark/after-work-energy-savings>
- <https://heizung.de/heizung/tipps/die-zehn-besten-energiespartipps/>
- <http://www.gefriervergleich.de/ratgeber/stromverbrauch-im-haushalt-infografik/>
- <http://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/energie-spartipps/strom-sparen/>
- <http://www.klima-sucht-schutz.de/service/energiespartipps/energiespartipps-im-haushalt/>
- <http://www.klima-sucht-schutz.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/heizkosten-sparen/richtig-heizen-die-10-besten-tipps/>
- <http://eatsmarter.de/gesund-leben/news/energiespartipps>
- <https://www.energieheld.de/blog/top-10-der-energiespar-tipps/>
- <http://www.finanztip.de/stromspartipps/>