


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

Zugluft vermeiden: Bei 150 m² können so pro Jahr 100 € Heizkosten eingespart werden

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

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

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


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

Temperatur um ein Grad senken und bei 150 m² und 1.350 kWh rund 115 € pro Jahr 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

Die Küche



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

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

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%

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

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

Spülmaschine statt Spülbecken: Spart bis zu 85% Wasser

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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/>