

80 Prozent weniger Energie. Tauschen Sie zumindest die Glühlampen die am meisten brennen, gegen Energiesparlampen aus. [Mehr zum Thema hier!](#)

STAND-BY

2. Die stillen Verbraucher

Selbst wenn Sie Ihren Fernseher über die Fernbedienung ausschalten, verbraucht er noch ne verhältnismäßig Menge Strom - und das nicht zu knapp: Rund 70 kWh/a kann Sie der Stand-by-Betrieb des Gerätes kosten. Auch Stereoanlagen, Drucker, Halogenlampen und Aufladegeräte für Mobiltelefone verbrauchen oft selbst dann Energie, wenn sie nicht genutzt werden, aber an die Steckdose angeschlossen sind. Eine Steckdosenleiste mit An-Aus-Schalter oder die modernen Funksteckdosen bringen diesen Geräten ganz schnell das Stromsparen bei.

[\(nach oben\)](#)

BAD

3. Spar-Duschkopf

10% Ihrer Energiekosten verbraucht allein die Warmwasserbereitung. Damit Ihnen beim Duschen trotzdem kein kalter Schauer über den Rücken läuft, installieren Sie am besten einen Spar-Duschkopf

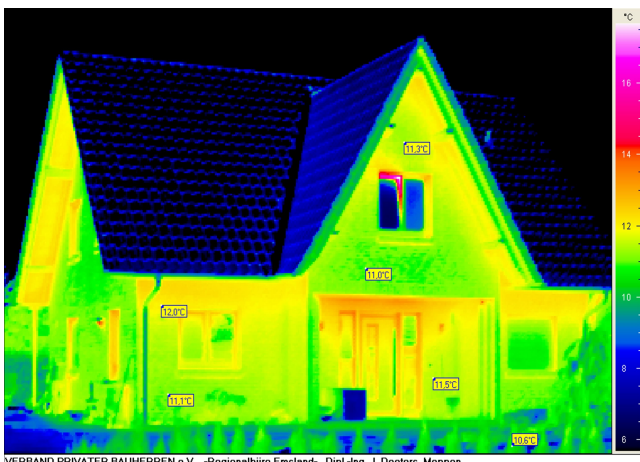
4. Duschen statt baden

Duschen ist empfehlenswerter als Baden. Für ein Vollbad (140 - 180 l) wird etwa dreimal so viel Energie benötigt wie für eine fünfminütige Dusche.

5. Wasser aus

Während dem Duschen, kann es nicht schaden, wenn beim einschäumen und waschen des Körpers kein Wasser läuft.

Das gilt auch für die Zeit in der man sich die Zähne putzt.



VERBAND PRIVATER BAUHERREN e.V. -Regionalbüro Emsland- Dipl.-Ing. J. Deeters, Meppen

HEIZEN

6. Raumtemperatur runter

Hier gilt: jedes Grad weniger spart rund 6% Heizenergie. Folgende Werte sorgen für ein gesundes Klima: Wohn- und Arbeitsräume 20°C, Küche und Schlafzimmer 18 °C Flure 15 °C

[\(nach oben\)](#)

7. Elektronische Thermostatventile

Die Heizung läuft, obwohl in den nächsten Stunden niemand zu Hause ist?

Elektronische Thermostatventile lassen sich programmieren - tagsüber senken sie die Raumtemperatur und heizen sie pünktlich wieder auf, wenn Sie nach Hause kommen.

8. Dämmplatten,Dämmfolie

Die Wände hinter den Heizkörpern sind dünner, durch diese Kältebrücken kann die Wärme leichter nach außen entweichen. Wenn zwischen Wand und Heizkörper ausreichen Platz ist, können Sie das verhindern: mit speziellen Dämmplatten oder flexiblen Dämmfolien aus dem Fachhandel, die Sie in den Heizkörpernischen anbringen. So bleibt die Wärme im Zimmer, und Ihre Heizkosten gehen in den Keller.

9. Gedämmte Heizungsleitung

Bevor das heiße Wasser Ihre Heizkörper erreicht, hat es einen langen Weg hinter sich. Überprüfen Sie, ob die Heizungsleitungen dort gedämmt sind, wo sie durch ungeheizte Räume (z.B. Keller) verlaufen. Ansonsten sollte nachträglich eine Wärmedämmung angebracht werden. Sprechen Sie mit Ihrem Vermieter darüber.

[\(nach oben\)](#)

10. Umwälzpumpe überprüfen lassen

Wenn Sie eine eigene Heizung besitzen (also nicht an eine Zentralheizung angeschlossen sind), sollen Sie die Umwälzpumpe überprüfen lassen. Moderne Pumpen verbrauchen erheblich weniger Strom als ältere Modelle, und sie pumpen nur so viel Wasser durch die Rohre wie zum Heizen benötigt wird.

11. Fenster auf - Heizventil zu

Bevor man das Fenster öffnet, ist es sehr wichtig, dass der Heizkörper ganz abgedreht ist, da dieser ansonsten versucht die Kälte durch extremes Erhöhen des Wärmedurchsatzes auszugleichen. Mehrmals täglich Heizkörper abdrehen, Fenster für wenige Minuten ganz auf und wieder schließen - nicht über Stunden Fenster kippen.

KÜCHE

12. Nicht unter A-Klasse kaufen

Bei den meisten Kühlschränken sind die Stromkosten über die gesamte Lebensdauer gesehen wesentlich höher als der Anschaffungspreis. Kaufen Sie also nicht unter A-Klasse. Allerdings gibt es selbst innerhalb der A-Klasse noch deutliche Unterschiede im Verbrauch - deshalb erst genau vergleichen, dann kaufen. Ihren alten Kühlschrank sollten Sie der Umwelt zuliebe fachgerecht entsorgen lassen.

[\(nach oben\)](#)

13. Ihr Kühlschrank mag es kühl

Neben Herd, Spülmaschine oder Heizung hat er nichts verloren. Die Wärme, die diese Geräte ausstrahlen, muss der Kühlschrank in seinem Inneren wieder mühsam abkühlen. Achten Sie darauf, dass die Luft an seiner Rückseite gut zirkulieren kann, und stellen Sie die Temperatur auf 5-7°C ein. Dabei hilft Ihnen ein einfaches Thermometer. Achten Sie auch darauf, dass Sie die Kühlschranktür nicht unnötig offen stehen lassen.

14. Eine Gefriermöglichkeit reicht

Lohnt sich bei Ihnen der Kauf von Gefrierschrank oder -truhe? Oft reicht das Gefrierfach des Kühlschranks vollkommen aus, und man kann sich eine zusätzliches Gerät sparen. Wichtig ist, dass das Gefrierfach regelmäßig abgetaut wird. Übrigens: Schon beim täglichen Einkauf können Sie das Klima schützen - denn allein für die Lagerung und den Transport von Tiefkühlprodukten wird viel mehr Energie verbraucht als bei frischen Lebensmitteln aus Ihrer Region.

15. Vom Elektro- zum Gasherd

Profiköche benutzen Gasherde, denn mit Ihnen kann man die Hitze viel genauer regulieren. Außerdem verursachen sie weniger CO₂-Emissionen; das macht sie auch für Profi-Klimaschützer interessant. Sollte Ihre Wohnung über einen Gasanschluss verfügen, lohnt sich der Wechsel.

16. Spülen

Der Geschirrspüler sollte immer optimal ausgelastet werden, da Strom- und Wasserverbrauch der gleiche sind. Kaltes oder warmes Vorspülen von Hand sind überflüssig. Für leicht

verschmutztes Geschirr genügt das Spar- oder Kurzprogramm.

[\(nach oben\)](#)

WASCHEN

17. Waschen Sie mit voller Waschmaschine Nutzen Sie die Größe Ihrer Waschmaschine aus. Viele Maschinen brauchen für eine kleine Wäscheladung genauso viel Wasser und Strom wie voll beladen. Klimafreundlich waschen Sie mit voller Waschmaschine - da kann selbst die Sparprogramm-Taste nicht mithalten.

18. Kräftig schleudern

Sie ersparen Ihrem Wäschetrockner viel Arbeit, wenn Sie das meiste Wasser schon vorher aus der Wäsche schleudern. Hierzu brauchen Sie eine Waschmaschine, die mit hoher Drehzahl schleudert. Das erkennen Sie beim Kauf am EU-Label: Achten Sie auf die Einstufung "A" für die Schleuderwirkung.

19. Gasbetriebene Wäschetrockner

Auf Wäscheständer oder Leine im Freien kostet Sie das Trocknen Ihrer Kleidung keine einzige Kilowattstunde. Wenn Sie auf einen Wäschetrockner nicht verzichten können, achten Sie beim Kauf unbedingt auf den Energieverbrauch. Elektrische Kondensationstrockner verbrauchen mehr Energie als Ablufttrockner, am klimafreundlichsten sind gasbetriebene Wäschetrockner.

20. Luftfilter immer säubern

Säubern Sie nach jedem Trocknen den Luftfilter(Flusensieb), um ein Verlängern der

Trockenzeiten zu verhindern.

21. Kochwäsche bei 60 °C

Waschmittel vollbringen heute wahre Wunder - auf hohe Temperaturen können Sie also getrost verzichten. Statt einer Kochwäsche reichen 60°C völlig aus. So sparen Sie über 50% Energie und schonen dabei das Klima und Ihre Kleidung. Auch die Vorwäsche brauchen Sie in den meisten Fällen nicht, das spart noch mal Zeit, Strom und CO₂-Emissionen.

[\(nach oben\)](#)

{backbutton}