



Checkliste zum Stromsparen

Beim Heizen

- **Nicht dauerlüften**
Fenster nicht dauernd einen spaltbreit zum Lüften geöffnet halten, sondern kurz und gründlich die Räume lüften
- **Raumtemperatur anpassen**
nicht jeder Raum muss gleich warm sein (z.B: Hobbyraum, Gästezimmer etc.) dadurch wird Heizenergie gespart
- **Nicht überheizen**
jeder Grad Raumtemperatur weniger spart ca. 6% Heizkosten wer also die Raumtemperatur von z.B. 23° auf 20° Celsius absenkt, spart nahezu 20% Heizkosten und Energie
- **Luft ablassen**
Heizkörper, die gluckern, regelmässig entlüften, denn das Luftpolster hindert die Zirkulation
- **Nicht die Straße mitheizen**
- **Wärmedämmen**
- **Erneuerung der Heizungsanlage**
- **Thermostatventile an Heizkörpern**
- **Den Schornstein nicht vergessen**
- **Heizkörper nicht zustellen**
- **Nachts die Temperatur absenken,**
den Raum aber nicht völlig auskühlen lassen.
- **Fenster und Türen abdichten (Energiesparergebnis bis zu 10 %)**

Geräte im Haushalt

- **Waschmaschinen voll beladen**
Waschmaschinenhersteller haben in den letzten Jahren vermehrt "Öko-Spar-Modelle" auf den Markt gebracht, die gegenüber etwa zehn Jahren alten Modellen bis zu 30% weniger Strom und 40% weniger Wasser verbrauchen. Ein energiesparendes Modell sollte nicht mehr als 65 Liter Wasser und 1,8 kWh Strom für einen 95°-Waschgang mit 5 kg Wäsche verbrauchen.
- **Vorwaschgang**
Verzichten Sie bei leicht verschmutzter Wäsche auf den Vorwaschgang, Sie sparen ca. 33% Strom.
- **Trockner: Wenn schon, dann vorher gut schleudern**
Ein Wäschetrockner verbraucht fast 1,5mal soviel Strom wie die Waschmaschine selbst. Sie sollten deshalb eine Waschmaschine mit mindestens 1000 U/min. Schleuderleistung haben, besser noch, weil energiesparend, mit über 1.400 U/min.
- **Bügeleisen in Arbeitspausen ausschalten**
- **Staubsauger**
Wechseln Sie rechtzeitig die Staubbeutel, sonst Verpulvern Sie unnötig Energie
- **Fernseher und Stereoanlagen:**
"Stand by" abschalten



Die so genannte "Stand-by"-Schaltung, die nach dem scheinbaren Ausschalten durch die Fernbedienung ein Wiedereinschalten des Gerätes mit der Fernbedienung ermöglicht, verbraucht erstaunlich viel Energie. Auch wenn Sie kein Bild sehen: Ihr Fernseher oder Ihre Stereoanlage steht unter Strom, was im übrigen im Dauerbetrieb auch zu Gerätebränden führen kann.

- **Geschirrspüler voll beladen**
- **Kühl- und Gefrierschrank richtig nutzen**
"No-Frost-Technologie" in Tiefkühltruhen/-schränken ist zwar bequem und macht das Abtauen des Eises überflüssig, kostet aber bis zu 100% mehr Energie.
- **Eisschicht - Abtauen**
Eine bereits 5 mm dicke Eisschicht erhöht den Stromverbrauch des Kühlgerätes um über 30% - also regelmäßig abtauen!
- **Herd und Kühl- oder Gefrierschrank**
sollten Sie nicht nebeneinander stellen: Durch die Wärmeabgabe des Herdes verbraucht das Kühlgerät mehr Energie!

Energieverlust beim Kochen, Braten und Backen vermeiden

- **Glatter Boden spart Wärme**
Achten Sie beim Kauf von neuen Töpfen darauf, dass die Topfböden in kaltem Zustand ganz leicht nach innen gewölbt sind. Erst beim Erwärmen wird der Boden völlig plan und kann so die Wärme der Herdplatte gut aufnehmen.
- **Um die Wärme optimal zu nutzen, müssen Kochtopf und Heizplatte im Durchmesser übereinstimmen.**
- **Nutzen Sie die Nachwärme der Kochstelle und des Backofens.**
- **Verwenden Sie bei langen Garzeiten einen Schnellkochtopf.**
- **Deckel auf den Topf**
- **Nicht unnötig viel Wasser nehmen**
Wenn Sie zum Ankochen von 1 kg Kartoffeln 1 Liter Wasser verwenden, obwohl dazu 1/4 oder weniger der Wassermenge ausreicht, dann vergeuden Sie Energie; testende Ingenieure bezifferten die Verschwendung mit 25%.
- **Mikrowelle für kleine Portionen**
Das Erwärmen von Speisen in der Mikrowelle ist fast immer energiesparender und auf alle Fälle vitaminschonender als auf einer Kochplatte.
- **Heißluftherd ist Geldes wert**
Bei Elektroherden mit Heißluft liegen die notwendigen Temperaturen zum Braten und Backen ca. 10% niedriger als bei Herden mit Ober- und Unterhitze.
- **Dampfdruck hilft sparen**
Bei langkochenden Gerichten können mit Dampfdrucktöpfen rund 50% Kochenergie eingespart werden; dies gilt auch für die Zeitersparnis.
- **Eierkocher**
Bei der Verwendung eines elektrischen Eierkochers sparen Sie bis zu 80% Energie gegenüber dem normalen Eierkochen im Wassertopf.
-

Sonstiges

- **Energiesparen auch beim Licht**
Energiesparlampen verbrauchen nicht nur rund 80% weniger Strom bei gleicher Lichtausbeute, sie haben auch eine bis zu 8mal längere Lebensdauer als herkömmliche Glühbirnen. Besonders wirtschaftlich



sind sie dort, wo sie täglich lange Einschaltzeiten haben.

- **Weniger Energie bedeutet nicht weniger Helligkeit:**
Eine 15 Watt-Energiesparlampe erzeugt genausoviel Licht wie eine Glühlampe mit 75 Watt.
- **Reinigen Sie Lampen**
und Abdeckungen regelmäßig die Lichtausbeute steigt !
- **Helle Räume**
Hell gestrichene und ausgestattete Räume benötigen weniger Beleuchtung