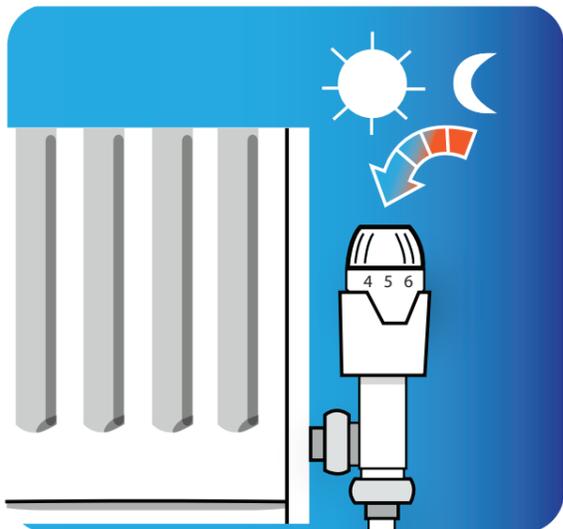


# Energiespartipps

Mit Hilfe dieser 23 Energiespartipps können Sie in Ihrem Haushalt viel Energie sparen und die Umwelt schonen.



## 1| Nur genutzte Räume beheizen

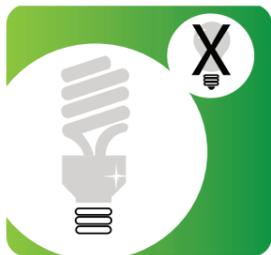
Mit einer Zentralheizung können zwar mehrere Räume gleichzeitig beheizt werden. Dennoch ist es meist nicht nötig, Räume zu beheizen, die nur selten genutzt werden, wie z.B. Flur, Bad und Gästezimmer.

## 2| Das Heizungsthermostat nachts herunter drehen

Zum Schlafen sind 15°C eine angenehme Temperatur. Bei einer höheren Temperatur verbraucht die Heizung nachts nutzlose Energie. Bei einer Temperatur unter 15°C ist der Verbrauch, um die Räume morgens wieder zu heizen, höher als die eigentliche Einsparung.

## 3| Die Heizung herunterdrehen

Tagsüber reicht eine Raumtemperatur von 20°C völlig aus. Wenn sie körperlich aktiv sind, können Sie die Heizung sogar noch weiter herunterdrehen. Jedes Grad weniger wird sich positiv auf Ihrer Heizkostenrechnung bemerkbar machen!



## 4| Glühbirnen durch Energiesparlampen ersetzen

Energiesparlampen verbrauchen 80% weniger Strom als herkömmliche Glühbirnen, machen aber genauso viel Licht. Die Technik hat sich ebenso weiterentwickelt wie das Aussehen der Sparlampen. Sie können heute Sparlampen kaufen, die genauso aussehen wie die alten Glühbirnen und das gleiche Licht produzieren. In Bereichen, wo das Licht sehr häufig an- und ausgeschaltet wird (z.B. Flure) oder nur sehr selten angeschaltet wird (weniger als 20 Minuten pro Tag) sind Energiesparlampen eher nicht zu empfehlen.



## 6| Isolation

Ungefähr die Hälfte der Wärme geht über die Wände und das Dach verloren. Eine gute Wärmedämmung von Außenwänden, Dachboden und Keller sowie neue Isolierfenster können substantiell dazu beitragen, Heizkosten zu sparen. Eine weitere Möglichkeit, Energie zu sparen: bringen Sie Dämmplatten oder -folien hinter den Heizkörpern an.



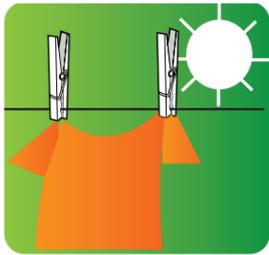
## 5| Bei weit geöffneten Fenstern lüften

Zum Lüften die Heizung runter drehen und die Fenster zehn Minuten lang weit öffnen. Die Luft wird ausgetauscht während die Wände warm bleiben. Nie bei laufender Heizung die Fenster kippen – damit wird direkt zum Fenster 'rausgeheizt'.



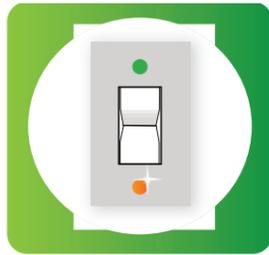
## 7| Seltener baden und kürzer duschen

Neben dem Heizen verbraucht die Warmwasserbereitung die meiste Energie im Haushalt. Wenn Sie duschen statt baden und kürzer duschen, können Sie leicht Energie sparen. Duschen verbraucht zweimal weniger Wasser und Energie als Baden. Eine kürzere Duschzeit von einer Minute spart zwischen 7 und 8 Liter heißes Wasser. Auch Sparduschköpfe senken den Wasser- und Energieverbrauch.



## 8| Wäsche auf der Leine trocknen

Wäschetrockner gehören zu den größten Stromfressern im Haus. Wenn Sie Ihre Wäsche aufhängen, können Sie also viel Energie sparen.



## 14| In unbenutzten Räumen das Licht ausmachen

Beim Verlassen eines Raumes das Licht auszuschalten – das spart Energie und schont ihre Stromrechnung



## 17| Weniger Fleisch essen

Die Produktion, der Transport und der Konsum von Lebensmitteln sind verantwortlich für ein Drittel der individuellen Treibhausgasemissionen. Fleisch ist ein besonders energieintensives Nahrungsmittel. Die Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch belastet das Klima wie 250 Kilometer Auto fahren. Wenn Sie also weniger Fleisch essen, schonen Sie das Klima.



## 21| Mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fahren

Ein Viertel aller mit dem Auto zurückgelegten Strecken sind kürzer als zwei Kilometer. Laufen oder Rad fahren ist hier die praktischere Alternative zum Auto: mit dem Rad brauchen Sie 15 Minuten und müssen keinen Parkplatz suchen.



## 9| Weiße Geräte durch energieeffiziente Modelle ersetzen

Bevor Sie neue Geräte wie Waschmaschinen und Kühlschränke kaufen, lohnt ein Blick auf energiesparende Alternativen. Aktuelle Übersichten zu energieeffizienten Elektrogeräten finden sich unter: [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de). Die größten Unterschiede im Energieverbrauch gibt es bei Kühl- und Gefrierschränken. Die effizientesten Geräte tragen das A++ Label und sind bereits deutlich sparsamer als A-Geräte.



## 15| Die Waschmaschine ausreichend beladen

Eine nur mit einem Pullover gefüllte Waschmaschine verbraucht genauso viel Energie und Wasser wie eine volle. Einige Modelle verfügen über ein „1/2-Sparprogramm“ für halbe Füllungen, das den Verbrauch wenigstens um ein Drittel senkt.

## 16| Bei niedrigeren Temperaturen waschen: 60° statt 90° C und 30° C statt 60° C

Das Waschen bei niedrigeren Temperaturen verbraucht nur halb soviel Energie. Waschmittel sind in den letzten Jahren immer besser geworden, so dass die Wäsche auch bei niedrigeren Temperaturen sauber wird. Auch den Vorwaschgang können Sie sich sparen.



## 18| Regionale und saisonale Produkte kaufen

Lebensmitteln werden oft über lange Strecken per Flugzeug und LKW transportiert, was enorme Mengen an Energie verbraucht. Regionale Produkte sind meist weniger energieintensiv, wenn Produktion und Transport energieeffizient sind. Für den Transport von Obst und Gemüse, das mit dem Flugzeug ins Land gebracht wird, wird im Durchschnitt 48 Mal mehr Kraftstoff verbraucht als für regionales Obst und Gemüse. Achten Sie also darauf, woher die Produkte kommen, die Sie kaufen! Auch der Verzehr von saisonalem Obst und Gemüse ist sinnvoll (und lecker!): denn der Anbau in Gewächshäusern verbraucht enorm viel Energie. Saisonale Produkte sind meist auch regional, so dass sie nicht weit transportiert wurden.



## 10| Geräte nicht im Stand-by-Betrieb lassen, Steckerleisten mit Kippschalter anschaffen

Bis zu einem Drittel des Energieverbrauchs von Fernsehern, DVD Playern und Stereoanlagen geht auf das Konto von bloßem Stand-by-Betrieb. Wenn Sie mehrere Geräte an eine Steckerleiste anschließen, genügt ein Knopfdruck zum ausschalten.

## 11| Den Monitor beim Ausschalten des Computer ebenfalls ausschalten

Beim Ausschalten des Computers geht der Monitor in den Stand-by-Betrieb, wo er noch immer Energie verbraucht. Wenn Sie den Aus-Schalter des Monitors betätigen, verbraucht er keinen Strom mehr.

## 12| Den Computer ausschalten, wenn er nicht genutzt wird

Wenn Sie den Computer längere Zeit (einen halben Tag) nicht benutzen, lohnt es sich, ihn auszuschalten, um Energie zu sparen. Nutzen Sie sonst – z.B. bei Pausen – die Energiespar-Optionen des Betriebssystems. Laptops verbrauchen 70% weniger Strom als fest installierte PC's.

## 13| Computer und Zusatzgeräte wie Drucker und Modems vom Netz trennen

Selbst im ausgeschalteten Zustand verbrauchen viele Geräte noch Strom. Trennen Sie deshalb bei längerem Nichtgebrauch Ihren Computer und Zusatzgeräte völlig vom Netz. Praktisch sind schaltbare Steckerleisten mit eingebautem Kippschalter. Das hat keine Konsequenzen für Ihren Computer, die Uhr z.B. wird weiter laufen.



## 22| Energieeffizient Auto fahren

Eine energieeffiziente Fahrweise bedeutet: vorausschauend fahren, früh in den nächsten Gang schalten, langsam beschleunigen, vorsichtig bremsen und Geschwindigkeitsbegrenzungen einhalten. So können Sie bis zu 10% des Spritbedarfs sparen. Den Reifenluftdruck regelmäßig zu prüfen, ist auch hilfreich: Je weniger Luft in den Reifen ist, desto größer ist ihre Auflagefläche und damit der Rollwiderstand, was wiederum mehr Energie verbraucht. Bereits bei 0,2 bar zu wenig Druck steigt der Treibstoffverbrauch um 1%.



## 23| Mit dem Zug statt allein mit dem Auto fahren

Zug fahren verursacht pro Kilometer ca. ein Drittel weniger CO<sub>2</sub> Emissionen als Auto fahren. Für längere Strecken sind Fahrgemeinschaften eine Alternative, weil sich dadurch der Benzinverbrauch pro Person reduziert und sogar unter dem Energieverbrauch des Zuges liegt.



## 19| Flugreisen vermeiden

Jede Flugreise verursacht eine Menge an Treibhausgasen. Längere Flüge sogar mehr als ein Jahr Auto fahren. Versuchen Sie, stattdessen den Bus oder den Zug zu nehmen.

## 20| Flugemissionen kompensieren

Wenn es keine Alternative zum Fliegen gibt, können Sie die CO<sub>2</sub> Emissionen auch kompensieren: anerkannte Organisationen wie [atmosfair](http://www.atmosfair.com) ([www.atmosfair.com](http://www.atmosfair.com)) errechnen die Flugemissionen sowie die Kosten einer Kompensation über Investitionen in Klimaschutzprojekte.