

Sparen bei Energie und Wasser – praktische Tipps!

Vergleichen Sie den Stromverbrauch der Geräte. In jedem Geräteprospekt finden Sie die Produktinformation mit dem Stromverbrauch. Fragen Sie Ihren Händler danach!

Spartipps für Kühl- und Gefrierschränke

- Stellen Sie das Gerät nicht neben den Herd oder die Heizung und schützen Sie es vor direkter Sonneneinstrahlung. Je niedriger die Umgebungstemperatur ist, desto geringer ist der Stromverbrauch des Geräts.
- Stellen Sie die Lagertemperatur im Kühlschrank auf etwa 5 bis 7 Grad Celsius ein.
- Stellen Sie Lebensmittel nur abgekühlt in den Kühlschrank oder das Gefriergerät.
- Lagern Sie nur zugedeckte bzw. gut verpackte Lebensmittel ein.
- Vermeiden Sie häufiges und langes Öffnen der Gerätetür. Übersichtlich einsortierte Lebensmittel ersparen Ihnen langes Suchen.
- Achten Sie auf gut schließende Türen und kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Gummidichtung verschmutzt oder beschädigt ist.
- Halten Sie die Lüftungsgitter bei Stand- und Unterbaugeräten frei von Staub und stellen Sie keine Gegenstände darauf.
- Bei Gefriergeräten ohne Abtauautomatik ist Abtauen bei einer Reifschicht von über 1 cm erforderlich. Beachten Sie die Hinweise in der Gebrauchsanweisung.
- Superschaltung zur Schaffung von Kältereserven lediglich vor dem Einfrieren größerer Mengen oder nach dem Abtauen anstellen. (Abschalten nicht vergessen!)

Sparen beim Kochen und Backen

- Wählen Sie den Durchmesser des Kochtopfs passend zur Kochstellengröße.
- Verwenden Sie beim Kochen nur geeignetes Geschirr mit ebenem Boden und gut schließendem Deckel.
- Kochen Sie mit so wenig Wasser wie möglich. So benötigen zum Beispiel 4 Portionen Kartoffeln nur 1 Tasse Wasser.
- Schalten Sie die Kochstelle nach dem Ankochen rechtzeitig auf Fortkochen zurück. Stellen Sie die Heizleistung gleich auf Fortkochen ein, wenn Sie die Automatik-Kochstelle benutzen. Diese schaltet dann selbsttätig von Ankochen auf Fortkochen um.
- Nutzen Sie die Nachwärme. Schalten Sie beispielsweise beim Garen von Kartoffeln 5 bis 10 Minuten und beim Quellen von Reis etwa 20 Minuten vor Ende der Gardauer aus.
- Seien Sie kein „Topfgucker“. Damit vergeuden Sie Strom.
- Setzen Sie für Gerichte mit über 40 Minuten Gardauer den Schnellkochtopf ein, so sparen Sie Zeit und Strom.
- Setzen Sie Gebäck, Braten und Aufläufe in den kalten Backofen ein. Vorheizen ist nur selten nötig (nach Herstellerangaben), wie etwa beim Brot.
- Öffnen Sie die Backofentür nicht unnötig.
- Nutzen Sie auch beim Backofen die Nachwärme. Schalten Sie den Backofen zum Beispiel beim Braten 10 Minuten vor Ende der Gardauer aus.

Sparen beim Spülen

- Vermeiden Sie Vorspülen unter fließendem warmem oder kaltem Wasser.
- Sammeln Sie gebrauchtes Geschirr in der Geschirrspülmaschine. Schließen Sie dabei immer die Gerätetür, damit die Essenreste nicht antrocknen.
- Spülen Sie nur, wenn die Geschirrspülmaschine voll beladen ist.

Spartipps für Kommunikationsgeräte

Für die Information und Kommunikation benötigen die Haushalte in Deutschland etwa 250 Kilowattstunden (kWh) pro Jahr (ca. 8 % des Gesamtstromverbrauchs im Haushalt). Hierbei werden Elektrogeräte eingesetzt wie **Fernsehgeräte, Videorecorder, Phonogeräte, PC mit Zubehör, Telefax, Anrufbeantworter**.

Die meisten dieser Geräte kennen drei Zustände:

- Ausgeschaltet,
- Arbeits-Zustand,
- Standby-Betrieb.

- Im Arbeits-Zustand wird der gewünschte Nutzen in Anspruch genommen.
- Im Standby-Betrieb befindet sich das Gerät bei erheblich vermindertem Stromverbrauch in einer Art Bereitschaftszustand.
- In vielen Fällen lohnt es sich, den Standby-Betrieb zu reduzieren, also das Gerät auszuschalten.
- Nutzen Sie den Standby-Betrieb nur bei kurzfristiger Unterbrechung, ansonsten den Fernseher ausschalten.
- Stellen Sie das Fernsehgerät in einer ausgewogenen Umfeld-Beleuchtung auf. Helligkeit und Kontrast lassen sich dann auf geringere Werte einstellen.
- Prüfen Sie, ob bei längerer Abwesenheit (beispielsweise bei längerem Urlaub) der Videorecorder vom Netz getrennt werden kann.
- Schalten Sie bei einer Pause ab 15 Minuten den Monitor aus. Bei jeder längeren Pause Monitor und PC ausschalten.
- Schalten Sie den Drucker nur gezielt für den Druckvorgang ein.

Sparen bei der Beleuchtung

- Tauschen Sie Glühlampen gegen Energiesparlampen mit Schraubsockel aus, wenn es konstruktiv möglich ist und die Brennstundendauer mindestens eine Stunde am Tag beträgt.
- Schalten Sie nicht benötigte Lampen/Leuchten aus. Vermeiden Sie unnötige „Festbeleuchtung“ in ungenutzten Räumen.
- Sorgen Sie für ein niedriges Beleuchtungsniveau bei der Allgemeinbeleuchtung und für eine hohe Beleuchtungsstärke beim Arbeitsplatz.
- Reinigen Sie Lampen und Leuchten in regelmäßigen Abständen. Vor der Reinigung muss die Leuchte spannungsfrei sein.
- Achten Sie darauf, dass Sie die verbrauchten Leuchtstofflampen (in Stabform oder als Kompaktleuchtstofflampe) nicht zerbrechen.
- Bei der Entsorgung werden Leuchtstofflampen wie Sondermüll behandelt. Die Kommunen, der Fachhandel und die Beratungseinrichtungen der Energieversorgungsunternehmen informieren Sie über vorhandene Abgabe- und Sammelstellen.

Wassersparen und mehr

- Stellen Sie die Warmwassertemperatur an Boiler und Heizung nicht höher als erforderlich ein. Bevorzugen Sie die Energiesparstellung an den Geräten.
- Schalten Sie Warmwasserspeicher vor längeren Bedarfsphasen, beispielsweise im Urlaub, ganz aus und zwar so rechtzeitig, dass das warme Wasser noch entnommen wird.
- Stellen Sie am elektronischen Durchlauferhitzer die gewünschte Warmwassertemperatur direkt ein. Sie bleibt auch bei geringem Wasserdurchfluss konstant. Die Einstellzeit an der Armatur wird dadurch kürzer und Wasser wird gespart.
- Füllen Sie nur so viel Wasser zum Aufheizen in das Kochendwassergerät oder in den Wasserkocher wie Sie benötigen. Vermeiden Sie Fortkochen und entnehmen Sie den Wasserinhalt möglichst sofort.

- Schränken Sie die Betriebsdauer von zentralen Anlagen mit Warmwasserzirkulation zeitlich und temperaturabhängig ein.
- Ein Wannenvollbad braucht dreimal soviel Wasser und Energie wie ein Drei-Minuten-Duschbad. Deshalb besser einmal mehr duschen anstatt zu baden.
- Stellen Sie während des Einseifens unter der Dusche das Wasser ab.
- Reparieren bzw. tauschen Sie tropfende Wasserhähne sofort aus.
- Bewässern Sie Ihren Garten so lange es geht mit Regenwasser und auch nur dann, wenn es notwendig ist.
- Achten Sie beim Neukauf von Bad-Einrichtungen auf wassersparende Einrichtungen, wie z.B. einen Toilettenspülkasten mit Sparfunktion.

Waschen und Trocknen

- Nutzen Sie das Fassungsvermögen der Waschtrommel immer voll aus.
- Wählen Sie nur bei stark verschmutzter Wäsche, wie schmutziger Berufskleidung, die Vorwäsche.
- Nutzen Sie das Energiesparprogramm. Normal verschmutzte Kochwäsche wird auch bei 60 Grad sauber.
- Auf die richtige Dosierung der Waschmittel kommt es an: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Aber bedenken Sie, dass Unterdosierung zu Ablagerungen im Gewebe und auf Maschinenbauteilen führen kann.
- Dosieren Sie die Waschmittel nach Wasserhärte, Verschmutzung und Herstellerangabe. Den Härtebereich des Wassers in Ihrem Wohngebiet erfahren Sie bei uns.
- Vor dem Trockenvorgang die Wäsche möglichst mit hoher Drehzahl schleudern. „Gut geschleudert ist halb getrocknet“.
- Der Stromverbrauch hängt von Art, Menge und Restfeuchte der zu trocknenden Wäsche ab. Auch der gewünschte Trocknungsgrad, zum Beispiel bügelfeucht oder schranktrocken sowie die Bauart des Geräts beeinflussen ihn.
- Beladen Sie den Wäschetrockner immer voll.
- Wählen Sie den gewünschten Trocknungsgrad der Wäsche, Sie vermeiden so ein Übertrocknen und Einsprengen der Bügelwäsche.
- Lüften Sie bei Kondensationstrockner während des Trocknens den Aufstellraum.
- Reinigen Sie den Luftfilter nach jedem Trocknungsvorgang.
- Nutzen Sie, falls vorhanden, das Sparprogramm für kleine Wäschemengen.
- Verzichten Sie auf Weichspüler, wenn Sie die Wäsche in den Trockner geben – sie wird auch ohne ihn flauschig weich.

Spartipps für die Nutzung der Raumheizung

- Prüfen Sie von Zeit zu Zeit, ob die Heizkurve an Ihrem witterungsgeführten Vorlauftemperaturregler noch richtig eingestellt ist. Achten Sie auch auf eine bedarfsgerechte Einstellung der Thermostatventile an Ihren Heizkörpern. Sie haben es in der Hand, durch eine entsprechende Einstellung der Thermostatventile (oder der Raumtemperaturregler Ihrer Speicherheizgeräte) einen Teil Ihrer Räume nur eingeschränkt zu beheizen, sofern dies nutzungsgerecht möglich ist (zum Beispiel das Schlafzimmer).
- Im Allgemeinen gilt, dass eine durchgängig um 1 Grad Celsius veränderte Raumtemperatur eine Änderung des Heizenergieverbrauchs um rund 6 % bewirkt. Durch die Wahl der Raumtemperaturen können Sie den Energieverbrauch Ihrer Heizung also spürbar beeinflussen.
- Ihre Lüftungsgewohnheiten haben einen erheblichen Einfluss auf den Heizwärmeverbrauch. Eine Dauerlüftung durch gekippte Fenster kann den Lüftungswärmebedarf um ein Vielfaches über das notwendige Maß hinaus erhöhen. Bevorzugen Sie lieber mehrmals am Tag eine intensive Kurzzeitbelüftung bei voll geöffnetem Fenster und geschlossenem Heizkörperventil.