

## 50 Energiespartipps für zu Hause

1. Stimmen Durchmesser von Topf- oder Pfannenboden mit der Herdplatte überein, wird die Wärme optimal übertragen. Sie verschonen 30% der eingesetzten Energie, wenn Sie einen Topf mit einem Durchmesser von 15 cm auf einer 18 cm Kochplatte erhitzen.
2. Achten Sie auf ebene Topf- oder Pfannenböden.
3. Schließen Sie Kochtopf und Pfanne stets mit einem passenden Deckel.
4. Kochen Sie Kartoffeln und Gemüse auf einer Kochplatte mit mittlerer Größe, so reicht eine Tasse Wasser.
5. Nach dem Ankochen bei voller Leistung rechtzeitig auf die erforderliche Dauertemperatur zurückschalten.
6. Stellen Sie Kochplatten oder -zonen vor Ende der Garzeit ab. Die Restwärme hält einige Minuten vor.
7. Topfgucken kostet Energie. Den Deckel so lange wie möglich auf dem Topf lassen.
8. Nutzen Sie Ihren Backofen voll aus. Bei Ober- und Unterhitze können Sie auf einer Ebene gleichzeitig zwei Kuchen unterbringen. Bei Betrieb mit Umluft mehrere Ebenen belegen.
9. Backofen nur in Ausnahmefällen vorheizen.
10. Was für den Topfdeckel gilt, ist für die Backofentür recht: beim Backen, Braten und Grillen möglichst selten öffnen.
11. Bei langer Back- und Bratdauer Nachwärme nutzen - reicht für fünf bis zehn Minuten.
12. Kaffeekochen mit der Kaffeemaschine ist billiger. Wasserkochen auf dem Herd macht den Muntermacher um etwa 50 % teurer.
13. Wer Frühstückseier im Topf kocht, braucht 50% mehr Energie als der Nutzer eines elektrischen Eierkochers.
14. Frittieren ist in der Fritteuse bis zu 25% sparsamer als auf dem Elektroherd.
15. Der Toaster mit Brötchenaufsatz spart beim Aufbacken von Brötchen gegenüber dem Backofen bis zu 70%.
16. Zum Erwärmen und Garen von Portionen bis zu 400 g benötigt die Mikrowelle weniger Strom als die Kochplatte.
17. Kurzgebratenes in der Pfanne brutzeln, mit Bräunungsgeschirr im Mikrowellengerät wird es teurer. Das Spezialgeschirr muss 8 bis 10 Minuten bei voller Leistung aufgeheizt werden.
18. Geschirrspüler immer voll beladen. Bei Strom- und Wasserverbrauch macht es keinen Unterschied, ob die Maschine halb oder voll beladen ist.
19. Kaltes oder warmes Vorspülen von Hand ist überflüssig.
20. Für weniger verschmutztes Geschirr reicht das Kurz- oder Sparprogramm aus. Ersparnis gegenüber dem Normalprogramm etwa 20 %.
21. Vorwäsche ist nur bei stark verschmutzten Textilien nötig.
22. Temperaturen senken! Für normal verschmutzte Kochwäsche Energiesparprogramm oder 60 Grad wählen.
23. Waschen Sie erst, wenn die Maschine voll ist. Das Fassungsvermögen bezieht sich auf Koch- und Buntwaschprogramme. Bei Feinwäsche 1,5 bis 2 kg pro Trommelfüllung.
24. Müssen Sie mal kleinere Mengen separat waschen, dann „1/2-Programm“. Aber: Zweimal „1/2-Programm“ verbraucht mehr Strom und Wasser als ein Normalprogramm.

25. Bevor Sie die gesamte Waschmaschinenfüllung in den Trockner geben, gut schleudern! Möglichst 1200, mindestens 800 Umdrehungen pro Minute.
26. Geben Sie die gesamte Waschmaschinenfüllung in den Trockner. Zweimal die halbe Menge kostet etwa 30% mehr Strom.
27. Den richtigen Trocknungsgrad wählen! Wäsche, die nur bügelfeucht zu sein braucht, vorzeitig herausnehmen.
28. Säubern Sie nach jedem Trocknen den Luftfilter (Flusensieb). Sonst verlängern sich die Trocknungszeiten.
29. Am wenigsten Strom brauchen Gefriergeräte in ungeheizten, gut belüfteten Räumen (z. B. Keller).
30. Kühl- und Gefriergeräte nicht neben Herd oder Heizung stellen und vor Sonneneinstrahlung schützen.
31. Halten Sie die Lüftungsgitter bei Stand- und Unterbaugeräten frei, damit die Abwärme rasch abgeführt wird.
32. Überprüfen Sie die Lagertemperaturen: Im Kühlschrank reichen 7 Grad, im Gefriergerät minus 18 Grad.
33. Nur abgekühlte und zugedeckte Lebensmittel in den Kühlschrank stellen. Nur abgekühlte und richtig verpackte Lebensmittel einfrieren. Das vermeidet Reifbildung im Kühl- oder Gefrierschrank.
34. Gute Übersicht in den Kühl- und Gefriergeräten schaffen. Langes Suchen bei geöffneter Tür kostet Energie und Geld.
35. Beschädigte Türdichtungen sofort auswechseln.
36. In der Gebrauchsanweisung des Gefriergerätes steht, welche Mengen Sie auf einmal einfrieren können. Super-Schaltung nur einstellen, wenn Sie sehr große Mengen einfrieren.
37. Am sparsamsten arbeitet eine Gefriertruhe, die zu 70 % gefüllt ist. Einige Gefriertruhen haben für halbe Füllung eine Sparschaltung.
38. Regelmäßiges Abtauen spart Geld und Energie.
39. Bevor Sie in den Urlaub fahren, stellen Sie Ihren Kühlschrank auf die kleinste Stufe oder schalten Sie ihn aus. Im zweiten Fall muss die Tür geöffnet bleiben, sonst droht Schimmelbildung.
40. Heizkörper müssen frei stehen, damit sie die ganze Wärme ungehindert an den Raum abgeben können.
41. Nachts die Temperatur absenken, den Raum aber nicht völlig auskühlen lassen.
42. Geschlossene Roll- und Fensterläden, auch Vorhänge, die das Fenster, aber nicht den Heizkörper verdecken, halten Kälte sowie Zugluft ab und verhindern ein schnelles Entweichen der Wärme.
43. Fenster und Türfugen abdichten. Auf diese Weise kann man bis zu fünf Prozent Heizenergie sparen.
44. Richtig lüften: Die Fenster kurze Zeit weit öffnen. Dauerhaft gekippte Fenster lassen viel Wärme hinaus, aber nur wenig Frischluft herein.
45. Duschen statt baden: Für ein Vollbad (140 bis 180 l) wird etwa dreimal soviel Energie benötigt, wie für eine fünfminütige Dusche.
46. Tropfende Hähne sofort reparieren. Nur 10 Tropfen pro Minute ergeben monatlich 170 l verschwendetes Wasser.
47. Eine Energiesparlampe mit 20 Watt Leistung liefert die gleiche Helligkeit wie eine herkömmliche „Glühbirne“ mit 100 Watt. Verwenden Sie Energiesparlampen dort, wo sie mindestens zwei Stunden oder länger leuchten. Häufiges Ein- und Ausschalten verkürzt die Lebensdauer.
48. Alte Farbfernsehgeräte bei nächster Gelegenheit austauschen. Moderne „Glotzen“ kommen mit etwa 80% weniger Strom aus.
49. Bei älteren Fernsehgeräten verbraucht die ständige Betriebsbereitschaft (Stand-by-Betrieb) pro Jahr etwa 150 Kilowattstunden Strom. Bei neueren Geräten ist es weit weniger.
50. Fernseher und Radio müssen nicht den ganzen Tag laufen. Ständige „Berieselung“ kostet nur Geld und Nerven. Öfter mal abschalten!