



Küche & Kochen

In der Küche wird die meiste Energie zum Kühlen und Kochen verwendet. Mit nur kleinen Änderungen sparen Sie in der Küche viel Energie und Geld!

RICHTIG VERHALTEN

KÜHLEN

- Öffnen Sie Türen von Kühl- oder Gefrierschrank nur kurz.
- Stellen Sie keine warmen Lebensmittel in den Kühlschrank.
- Stellen Sie den Kühlschrank nicht in der Nähe von Wärmequellen (Heizkörper, Herd) auf und setzen Sie ihn nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.

KOCHEN & BACKEN

- Der Topf sollte nicht kleiner als die Herdplatte sein.
- Dampfkochtöpfe sparen bis zu 60 % Energie.
- Ein Deckel auf Topf und Pfanne senkt den Energiebedarf um ein Drittel.
- Ein Wasserkocher verbraucht bis zu 50 % weniger Energie als ein Elektroherd.

RICHTIG KAUFEN

Achten Sie beim Kauf von neuen Geräten auf das EU-Energielabel: „A+++“ verbraucht in der gleichen Geräteklasse am wenigsten Energie.

Ein neuer A+++-Kühlschrank spart im Vergleich zu einem alten bis zu 70 € im Jahr.



»1

GELD SPAREN

Im Küchenbereich können Sie bis zu 40 % Energie einsparen!

ERSPARNIS

Das bedeutet: bis zu 115 €/Jahr Ersparnis!



Bad & Waschen

Elektrische Wäschetrockner verbrauchen viel Energie. An der frischen Luft trocknet die Wäsche dagegen gratis!

RICHTIG VERHALTEN

- Duschen verbraucht nur rund ein Drittel so viel Warmwasser wie Baden.
- Beladen Sie die Waschmaschine möglichst voll.
- Verzichten Sie auf den Vorwaschgang.
- 40°C reichen bei normal verschmutzter Wäsche aus und benötigen 50 % weniger Energie als eine 60°C-Wäsche.
- Trockner verbrauchen sehr viel Energie, benutzen Sie den Trockner deshalb nur im Ausnahmefall.
- Achten Sie beim Wäschetrocknen in der Wohnung auf richtiges Lüften.

RICHTIG KAUFEN

Achten Sie beim Kauf einer Waschmaschine auf das EU-Energielabel „A+++“. Im Vergleich zu „A“ verbrauchen „A+++“-Geräte über 30 % weniger Strom.



»2

GELD SPAREN

Der durchschnittliche Stromverbrauch von Waschmaschinen und Trocknern beträgt rund 400 kWh pro Jahr, bei Strom sparenden Geräten nur rund 80 kWh.

ERSPARNIS

Das bedeutet: 80 €/Jahr Ersparnis!



Licht & elektrische Geräte

Schon mit einfachen Mitteln sparen Sie bei Licht und Strom viel Geld!

RICHTIG VERHALTEN

- Schalten Sie alle Lichter aus, die Sie nicht brauchen.
- Energiesparlampen verbrauchen ca. 80 %, Leuchtdioden (LED) 98 % weniger Strom als bisher übliche Glühlampen. Energiesparlampen leuchten 8-12 Mal so lang, Leuchtdioden sogar noch länger.
- Geben Sie alte Energiesparlampen beim Handel zurück, sie dürfen auf keinen Fall in den Hausmüll.
- Schalten Sie alle Geräte mit Stand-by-Leuchte (z.B. rotes Licht am Fernseher) vollständig ab, sobald Sie sie nicht mehr benutzen.

RICHTIG KAUFEN

- Kaufen Sie abschaltbare Steckdosenleisten.
- Ein LCD-Fernseher mit LED-Technik verbraucht deutlich weniger Strom als ein herkömmlicher Flachbildschirm.
- Die Leistung eines normalen PC sollte nicht höher als 40 Watt sein. Fragen Sie beim Handel nach.



»3

GELD SPAREN

Sie können Ihren Stromverbrauch um 70 % verringern!

ERSPARNIS

Das bedeutet: 208 €/Jahr Ersparnis!



Heizen & Lüften

Einfache Installationen und kleine Veränderungen im Alltag sorgen für eine gesunde Umgebung und große Einsparungen.

RICHTIG VERHALTEN

- Verdecken Sie Heizkörper nicht mit Möbeln oder Gardinen.
- Elektrische Heizlüfter verschwenden viel Energie.
- Schließen Sie nachts Rollläden und Vorhänge. Das spart Energie.
- Senken Sie nachts und bei längerer Abwesenheit die Heiztemperatur ab.
- Überheizte Räume kosten unnötig Geld und steigern die Gefahr von Erkältungen.
- Stoßlüften verhindert Schimmelbildung. Faustregel: Öffnen Sie 3 Mal täglich 5 Minuten lang das Fenster ganz. Drehen Sie beim Lüften die Heizung ab (Thermostat-Ventil auf *).

RICHTIG KAUFEN

- Sparen Sie viel Energie mit einer Heizkörper-Reflexionsfolie, die Sie zwischen Heizkörper und Außenwand installieren.
- Dichtungsbänder an Fenstern und Türen halten die Heizwärme in der Wohnung.
- Mit Thermostat-Ventilen können Sie die Raumwärme angemessen reduzieren.



»4

GELD SPAREN

Wenn Sie die Raumtemperatur um nur 1°C senken, sparen Sie 6 % Heizkosten.

ERSPARNIS

Das bedeutet: bis zu 70 €/Grad und Jahr Ersparnis!