

Ratgeber

Energiespartipps

Heizen



- Auf elektrische Zusatzheizungen (z. B. Heizstrahler) verzichten.
- Sorge dafür, dass deine Heizungs- und Warmwasserleitungen, Armaturen und Speicher gut gedämmt sind.
- Tausche deine Heizungspumpe gegen eine Hocheffizienzpumpe und spare bis zu 500 kWh pro Jahr.
- Du brauchst nicht gleich ein neues Heizsystem – oft reicht der Tausch einzelner Komponenten.
- Lass dein Heizsystem regelmäßig von Fachkräften warten.
- Vor Beginn jeder Heizsaison alle Heizkörper entlüften.
- Heizkörper immer freihalten! Heizkörper nicht mit Möbel verstellen!
- Drehe das Thermostat runter: 20 °C Raumtemperatur reichen völlig aus. Mit jedem Grad, das weniger geheizt wird, sparst du ca. 6 % Energie!
- Beheize deine Räume individuell, entsprechend ihrer Nutzung und stelle die Thermostatventile am Heizkörper richtig ein.
- Nachts und wenn du nicht zu Hause bist kannst du weniger heizen, aber vermeide dabei ein völliges Auskühlen der Räume.
- Halte die Türen zu niedrig beheizten Räumen geschlossen, um einen Wärmeverlust zu vermeiden.
- Jalousien, Rollläden und Vorhänge in der Nacht schließen, um weniger Wärme entweichen zu lassen.

Lüften



- Spar dir durch sinnvolles Lüften Wärme, Strom und Geld.
- Mehrmals täglich kurz und kräftig lüften. Kipplüftung vermeiden, denn so geht Wärme verloren.
- Je kälter es ist, desto kürzer lüften.
- Im Sommer die Fenster untertags schließen und abdunkeln – nur frühmorgens und spät abends lüften.

Strom



Beleuchtung

- Installiere Lampen nur dort, wo sie wirklich notwendig sind (z. B. Ess- oder Schreibtisch)!
- Tausche alte Glühbirnen, Energiesparlampen und Halogenlampen gegen sparsame LED-Lampen.
- Wenn du deine LED-Lampen um 50 % dimmst, sparst du dir 50 % Strom!
- Schalte das Licht ab, wenn du das Licht nicht mehr brauchst!

Elektrogeräte

- Bei Elektrogeräten gilt: Weniger ist mehr.
- Nutze die Energiesparfunktionen deiner Geräte (z. B. bei Handy oder TV).
- Schalte nicht benötigte Elektrogeräte aus und steck die Netzteile ab!
- Nutze einen Laptop anstelle eines PCs – er verbraucht weniger Strom.
- Nutze schaltbare Steckerleisten, um das Standby bei TV, Stereoanlage, PC etc. zu vermeiden.

Küche



Kochen, Backen & Geschirr spülen

- Wähle die passende Herdplattengröße für deinen Topf.
- Verwende beim Kochen immer einen Deckel oder einen Druckkochtopf.
- Schalte den Herd rechtzeitig auf eine niedrigere Stufe und nutze die Restwärme.
- Schalte das Backrohr 5 bis 10 Minuten früher aus und nutze die Restwärme.
- Entkalke Wasserkocher und Kaffeemaschine regelmäßig – das spart Strom.
- Erhitze dein Wasser lieber im Wasserkocher statt im Topf.
- Achte darauf, beim Kochen nur so viel Wasser wie notwendig zu verwenden.
- Setze in der Küche auf weniger, kleinere und energieeffiziente Geräte.
- Nutze deinen Geschirrspüler – er benötigt weniger Wasser als der Abwasch per Hand.
- Nutze den Geschirrspüler auf niedriger Temperatur bzw. im Eco-Programm.



Kühlen

- Stelle Kühlschrank und Kühltruhe an einem möglichst kühlen Ort auf.
- Kühlschränke ohne Gefrierfach verbrauchen 20– 50 % weniger Strom
- Stelle deine Kühlschranktemperatur auf +5 bis +7 °C und Tiefkühlgeräte auf -18 °C.
- Überprüfe die Dichtungen deiner Kühlgeräte und tausche sie bei Bedarf aus.
- Achte darauf, Kühlschrank und Gefriertruhe immer nur kurz zu öffnen.
- Denk daran, dein Gefrierfach bzw. deine Gefriertruhe regelmäßig abzutauen.
- Stelle niemals warme Speisen direkt in den Kühlschrank!

Warmwasser



- Investiere in effiziente Wasserspararmaturen.
- Achte darauf, dass du tropfende Wasserhähne abdichtest.
- Stelle den Warmwasserboiler auf eine niedrige Temperatur (55–60 °C).
- Entkalk regelmäßig deinen Warmwasserboiler.
- Duschen statt baden - das spart Wasser.
- Lieber kurz und warm duschen, statt lang und heiß.
- Wenn du das Wasser gerade nicht brauchst (z. B. beim Zähneputzen), dreh den Hahn zu!
- Wenn du mehrere Tage verreist: Warmwasserboiler ausschalten!

Wäsche



- Wasche deine Wäsche bei niedriger Temperatur. Schon 30–40 °C reichen.
- Schalte die Waschmaschine erst ein, wenn sie wirklich voll ist.
- Verwende die Vorwäsche nur bei stark verschmutzten Wäschestücken.
- Trockne deine Wäsche an der Luft anstatt im Trockner.
- Kaufe eine Waschmaschine, die zu deinem Verbrauch passt!

Konsum



- Kaufe nur das, was du auch wirklich brauchst und verwenden kannst.
- Klasse statt Masse: Kaufe lieber Qualitätsprodukte und achte auf die Herstellergaranziezeiten.
- Lass Geräte reparieren, statt gleich neue zu kaufen und hol dir den Reparaturbonus!
- Bestelle unerwünschte Werbung ab, das verursacht gleich weniger Müll.
- Verwende lieber Recyclingpapier aus wiederverwertetem Altpapier.
- Probier's bei deiner Kleidung doch mal mit Bio-Textilien – ökologisch, nachhaltig und fair.
- Probiere, mehr Leitungswasser zu trinken, anstelle von Wasser aus gekauften Flaschen.
- Achte beim Einkauf auf saisonale und regionale Produkte
- Verzichte beim Einkauf möglichst auf überflüssige Verpackungen.
- Zaubere aus Essensresten neue, köstliche Mahlzeiten.
- Achte bei Lebensmitteln auf die richtige Lagerung und verbrauche sie rechtzeitig.
- Nutze Mehrweg statt Einweg!
- Achte auf die richtige Mülltrennung und Recycling.

Mobilität



- Achte schon beim Umzug auf eine gute öffentliche Anbindung.
- Nutze eines der vielen Carsharing-Angebote und verzichte wo möglich auf ein eigenes Auto.
- Lege kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück.
- Nutze die Öffis – du sparst dir Geld und schonst die Umwelt.
- Unternimm Ausflüge und Reisen mit dem Zug statt mit Auto oder Flugzeug.
- Wenn es ohne Auto nicht geht: Bilde Fahrgemeinschaften.

