



1. Regelmäßiges Überprüfen und Tauschen der Fensterdichtungen

Fensterdichtungen sind Verschleißteile. Täglicher Gebrauch und Einfluss von Witterung lässt diese mit der Zeit ermüden. Die Dichtungen helfen jedoch dabei, Wärmeverlust zu vermeiden, um so Energie zu sparen. Es ist also ratsam die Fensterdichtungen regelmäßig zu kontrollieren und gegebenenfalls zu tauschen. Ob Ihre Fensterdichtungen dicht sind, kann ganz einfach mithilfe eines brennenden Teelichts überprüft werden. Für den Tausch braucht es nicht viel – Dichtbänder sind kostengünstig im Baumarkt erhältlich und schnell angebracht.

2. Reduzieren der Raumtemperatur

Die optimale Raumtemperatur liegt bei 20 Grad Celsius, in Schlafräumen sind sogar Temperaturen zwischen 16 und 18 Grad Celsius vollkommen ausreichend. Hohe Raumtemperaturen führen zu einem deutlich höheren Energieverbrauch – ein Grad weniger spart bereits rund sechs Prozent Energie und somit auch Kosten. Durch das Absenken der Raumtemperatur kann somit eine Menge Geld gespart werden. Mit der Einstellung von persönlichen Tages- und Wochenprogrammen oder elektronischen Ventilen werden Heizzeiten gezielt auf An- und Abwesenheiten abgestimmt und dadurch wird noch mehr Energie gespart.

3. Richtig Lüften: Stoßlüften, statt Fenster kippen

Auch in der kalten Jahreszeit ist es wichtig regelmäßig zu Lüften und das vor allem richtig. Richtig lüften bedeutet drei- bis viermal täglich im Winter für 5 Minuten stoßlüften. Gekippte Fenster in den Wintermonaten lassen die Wände auskühlen. Folglich muss dadurch mehr geheizt werden, wodurch viel kostbare Energie verschwendet wird. Das Lüften funktioniert am einfachsten mit der Querlüftungsmethode: Gegenüberliegende Fenster und Türen werden geöffnet, so wird die gesamte Raumluft schnell ausgetauscht. An heißen Tagen sollte früh morgens gelüftet werden, um kühle Luft in die Wohnräume zu bringen. Tagsüber empfiehlt es sich, Fenster geschlossen zu halten, um das Eindringen warmer Luft zu verhindern und die Innenräume kühl zu halten.

4. Heizkörper freiräumen: Möbel oder Vorhänge sollen die Heizkörper nicht verdecken

Um energieeffizient zu heizen, sollten Heizkörper auf keinen Fall verstellt werden. Durch das Vorstellen von Möbel kommt es zu einem Wärmestau. Infolgedessen wird der Raum nicht gleichmäßig geheizt und Energie verschwendet. Ein Abstand der Möbel von 20 cm ist ausreichend, Heizkörperverkleidungen sollten keinen Einsatz finden und Vorhänge beim Heizen unbedingt weggezogen werden. So wird die Wärme gleichmäßig im Raum verteilt und Energiekosten gesenkt.

5. Heizkörper regelmäßig entlüften

Luft im Heizkörper reduziert die Wärmeleistung erheblich. Dadurch wird mehr Energie benötigt, um die gewünschte Raumtemperatur zu erreichen. Es empfiehlt sich daher, Heizkörper regelmäßig zu entlüften. So wird die Heizleistung verbessert und gleichzeitig Energie eingespart.

6. Beleuchtung in Räumen, in denen man sich nicht aufhält, ausschalten

Die Beleuchtung verursacht einen großen Teil der Stromrechnung und birgt daher auch ein großes Sparpotenzial. So sollte beim Verlassen des Raumes das Licht abgeschaltet werden, da eine Dauerbeleuchtung im gesamten Haus oder in der Wohnung unnötig viel Energie verbraucht. Es ist auch empfehlenswert die Vorhänge und Jalousien geöffnet zu lassen, um so viel Tageslicht wie möglich in den Wohnraum zu lassen. Weitere Faktoren, wie der Einsatz moderner Leuchtmittel, Bewegungsmelder oder hellen Wandfarben unterstützen zusätzlich eine Reduktion des Verbrauches.

7. Leuchtmittel auf LED umstellen

Moderne LED-Leuchtmittel sind nicht nur stromsparender, sondern sie schonen durch ihren geringeren CO₂-Ausstoß auch die Umwelt. Leuchten, die täglich für mehr als 30 Minuten genutzt werden, sollten gegen LED getauscht werden. Durch LED-Leuchtmittel wird die eingesetzte Energie deutlich effizienter in Licht umgewandelt und dadurch können bis zu 80 Prozent des Energieverbrauchs, der Beleuchtung, eingespart werden.

8. Standby vermeiden - Geräte richtig abschalten

Mit dem sogenannten „Standby-Modus“ wird wertvolle Energie verbraucht. Durch richtiges Abschalten oder den Einsatz eines Verteil ersteckers - mit eingebautem Ausschalter - werden die Geräte richtig ausgeschaltet. So wird vermieden, dass Geräte unnötig Strom verbrauchen. Auch scheinbar ausgeschaltete Geräte können Strom verbrauchen. Eingesteckte Ladegeräte ziehen selbst ohne angeschlossenes Gerät weiterhin Energie. Daher sollten Ladegeräte nach der Nutzung konsequent aus der Steckdose entfernt werden, um unnötigen Stromverbrauch zu vermeiden.

9. Alte Geräte durch energieeffizientere ersetzen

Große Haushaltsgeräte und deren Verbrauch machen ungefähr ein Drittel der jährlichen Stromrechnung aus. Pauschal lässt sich sagen: Je älter das Gerät, desto höher die Stromkosten. Alte Modelle sind wahre Energiefresser. Um die Energiekosten zu senken kann sich der Austausch alter Haushaltsgeräte rentieren und maßgeblich dazu beitragen den Energieverbrauch zu senken. Denn mit neuen, qualitativ hochwertigen Geräten wird langfristig Energie gespart und CO₂-Emissionen reduziert. Das Energielabel gibt Auskunft über den tatsächlichen Verbrauch der Geräte und ist meist auf der Geräteverpackung angeführt. Dabei kennzeichnet A eine sehr hohe und gute Effizienzklasse, G wiederum eine sehr niedrige und daher auch schlechtere.

10. Kühlschrank nicht zu kalt einstellen

Kühl- und Gefrierschränke sind meist ununterbrochen eingeschaltet. Deswegen sind diese oft für ein Viertel des Stromverbrauchs verantwortlich. Die empfohlene Kühlschrank-Temperatur beträgt 7 Grad Celsius. Dafür ist bei neuen Kühlschränken in vielen Fällen bereits die niedrigste Stufe ausreichend, um kostbare Energie zu sparen.



11. Waschmaschine und Geschirrspüler voll beladen

Ein Geschirrspüler ist sparsamer als der Abwasch mit der Hand, selbes gilt für die Waschmaschine, sofern die Geräte vor dem Start des Waschprogramms wirklich vollgefüllt sind.

12. Türen von Kühl-/Gefrierschrank nicht zu lange geöffnet lassen

Immer wenn die Tür eines Kühl- oder Gefrierschranks geöffnet wird, entweicht Kälte. Dies muss das Gerät mit viel zusätzlicher Energie kompensieren. Deshalb sollte die Tür nur kurz geöffnet und nicht offen stehengelassen werden. Je voller der Kühlschrank ist, desto weniger Kühlleistung muss das Gerät nach einer Öffnung aufbringen. Gelagerte Lebensmittel fungieren somit als zusätzliche Kühlakkus.

13. Gefrierschrank regelmäßig abtauen

Bildet sich eine Eisschicht im Gefrierschrank erhöht sich Ihr Stromverbrauch enorm. Um dieser Energieverschwendung entgegenzu wirken, sollte das Gerät regelmäßig abgetaut werden.

14. Backofen nicht immer vorheizen

Nicht jedes Gericht benötigt ein vorgeheiztes Backrohr. In den meisten Fällen ist es ausreichend, den Backofen erst einzuschalten, wenn das Gericht in den Ofen kommt. Dadurch kann zwar die Garzeit etwas variieren, allerdings wird so die eingesetzte Energie effizient genutzt. Das Backrohr und auch der E-Herd können bereits einige Minuten vor Ende der geplanten Garzeit abgestellt werden. So wird auch die Restwärme der Geräte nicht verschwendet, sondern optimal ausgenutzt.

15. Jeder Topf findet seinen Deckel

Ohne Deckel zu kochen, verbraucht viel mehr Energie als mit Deckel. Außerdem verkürzt sich durch den Einsatz eines Deckels auch die Garzeit des Gerichts. Um zusätzlich Energie zu sparen, sollte der Topf immer passend zur Herdplattengröße gewählt werden.

16. Wäsche lufttrocknen statt im Wäschetrockner

Es ist viel energiesparender die Wäsche nicht im Trockner, sondern auf dem Wäscheständer, einer Wäscheleine oder Wäschespinne zu trocknen. Wird die Wäsche im Wohnraum getrocknet, wird nicht nur Energie und Geld gespart, sondern sogar das Raumklima verbessert.

17. Klimaanlage seltener verwenden

Klimaanlagen können sich an heißen Tagen als wahre Lebensretter erweisen. Nichtsdestotrotz schaden sie unserem Klima und sind noch dazu Energieverschwender. Der Gebrauch einer Klimaanlage kann reduziert werden, indem tagsüber die Wohnräume abgedunkelt und Fenster geschlossen werden. Sofern auf die Klimaanlage nicht verzichtet werden kann, sollte ein Gerät der besten Energieeffizienzklasse erworben werden.

18. Energiesparprogramm bei Geschirrspüler und Waschmaschine wählen

Dank moderner Wasch- und Spülmaschinen sowie -mittel wird nicht nur die Vorwäsche überflüssig, sondern sind meist auch niedrigere Temperaturen ausreichend. Folglich reduziert sich der Energieverbrauch, denn mehr als drei Viertel gehen in die Wassererwärmung eines Waschgangs. Aus diesem Grund verbrauchen Eco-Programme – trotz der längeren Laufzeit – viel weniger Energie, da das Wasser weniger oder langsamer erwärmt wird. Wasser und Reinigungsmittel erhalten mehr Zeit zum Einwirken und das längere Schleudern mit Schwasser sorgt für hygienisch saubere Wäsche und Geschirr.

19. Kürzer duschen

Grundsätzlich gilt: Wenn Wasser mit Strom oder Gas erhitzt wird, sollte darauf geachtet werden weniger warmes Wasser zu verbrauchen. Generell wird weniger Energie und Wasser beim Duschen statt beim Baden verbraucht. Dennoch sollte das Wasser, während dem Einseifen, abgedreht werden. Auch ein Durchflussbegrenzer (in Bad und Küche) kann zusätzlich dabei helfen den Verbrauch zu reduzieren

20. Wassersparenden Duschkopf einsetzen

Der Einsatz eines wassersparenden Duschkopfes kann den Wasser- und Energieverbrauch deutlich senken. Ob sich ein Austausch lohnt, lässt sich einfach überprüfen: Wird bei voll aufgedrehtem Duschkopf in 30 Sekunden mehr als fünf Liter Wasser gemessen (entspricht über zehn Liter pro Minute), empfiehlt sich ein Wechsel.