



„Energie sparen trägt dazu bei, den Bedarf an Gas, Kohle und Öl zu verringern, energiepolitisch unabhängiger zu werden, Geld zu sparen und das Klima zu schützen. Denn: die beste Energie ist die, die wir gar nicht erst verbrauchen.

Wir alle können dazu beitragen, im Haushalt Energie zu sparen und die stark gestiegenen Kosten für Strom, Lebensmittel, Heizung und Mobilität zu mindern. Es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag weniger Energie zu verbrauchen. Oft genügen schon kleine Anpassungen.“

Quelle: [www.diebunderegierung.de](http://www.diebunderegierung.de)

## Energiespartipps

### HEIZEN

**Wer richtig heizt und lüftet, spart Geld, vermeidet Schimmelbildung, vermindert Wärmeverluste und verbraucht weniger Heizenergie.**

- Heizkurve absenken
- Warmwasserzirkulation abstellen
- Temperaturmittelwert senken
- gleichmäßig heizen
- Räume und Wände nicht auskühlen lassen
- Temperaturen regulieren
- 3x täglich stoß- oder querlüften für 5 bis 10 Minuten; währenddessen Heizung runter
- auf 40-60% ideale Luftfeuchte achten
- Heizkörper nicht abdecken, keine Möbel davor stellen, lange Vorhänge vermeiden, keine feuchte Kleidung auf Heizkörper legen
- nachts Rollläden runter
- Heizkörper regelmäßig entlüften
- möglichst keine elektrischen Heizgeräte verwenden

### WASSERVERBRAUCH

**Wer den Wasserverbrauch reduziert, spart kostbares Trinkwasser.**

- Geschirrspülmaschine benutzen, aber nur dann einschalten, wenn sie voll ist
- Spartaste der Toilette benutzen
- Waschmaschine nur einschalten, wenn die Trommel voll ist
- Energiesparprogramm der Waschmaschine benutzen
- mit niedrigen Temperaturen waschen, 40° C statt 60° C
- Hände mit kaltem Wasser waschen
- kürzer duschen mit kühlerem Wasser
- Wasserspar-Duschkopf verwenden
- beim Kochen, bei Zubereitung von Tee und Kaffee nur soviel Wasser wie nötig verwenden



## Energiespartipps

### ELEKTRONISCHE GERÄTE

**Wer elektronische Geräte sinnvoll nutzt, spart Geld und Energie.**

- auf Stand-by-Betrieb verzichten, stattdessen Verteilerstecker mit eingebauten Ausschaltern verwenden
- Geräte nachts oder während Benutzungspausen vom Netz nehmen oder Zeitschaltuhren verwenden
- Küchenkleingeräte brauchen weniger Strom als Herd und Backofen
- Kochen nur mit Deckel und Restwärme nutzen, um Kochdauer zu verkürzen
- Backofen: Umluft einschalten
- Backofen: auf Vorheizen verzichten
- auf Wäschetrockner verzichten
- energieeffiziente Neugeräte kaufen; auf Energieeffizienzlabel und Umweltzeichen achten
- Kühlschranktemperatur richtig einstellen: 7-8° C reichen; beim Gefrierfach minus 18 Grad
- Gefrierschrank regelmäßig abtauen
- alte Geräte entsorgen
- Ladegeräte bei Nicht-Gebrauch abziehen
- Notebooks statt Desktop-PCs mit Monitor verwenden
- Restwärme des Bügeleisens nutzen
- Router nachts ausstellen
- TV: auf Streamingdienste verzichten

### BELEUCHTUNG

**Wer bei der Beleuchtung spart, schont den Geldbeutel und die Umwelt.**

- Glühbirnen auswechseln
- LED-Leuchten statt Energiesparlampen verwenden, denn sie haben längere Lebensdauer, mehr Leuchtstärke und Leuchtdauer
- beim Verlassen des Raumes Licht ausschalten
- Bewegungsmelder dort installieren, wo man sich nur kurz aufhält
- Tageslicht nutzen
- helle Wandfarben vorziehen, da weniger Licht geschluckt wird
- Lampen und Leuchten regelmäßig reinigen
- auf Effizienzklassen achten