



CHECKLISTE ENERGIESPAREN

WAS KANN ICH SELBST TUN?

Nicht nur in der Schule kann der Energieverbrauch gesenkt werden. Auch zu Hause gibt es viel zu tun. Mit dieser Checkliste finden sich Ideen, wie zu Hause noch mehr Energie eingespart werden kann.

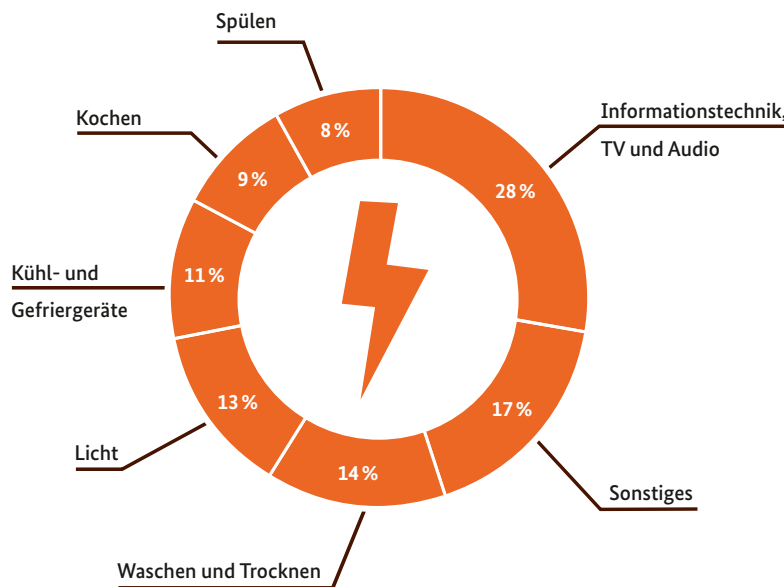


ZU HAUSE CLEVER ENERGIE SPAREN

29 Prozent der gesamten Energie verbrauchen wir zu Hause. Schon mit kleinen Veränderungen lässt sich im Alltag jedoch Energie sparen. Die Checkliste zeigt, was beim Stromverbrauch am meisten bringt.

Hier wird zu Hause am meisten Strom verbraucht

Große Haushaltsgeräte und Unterhaltungselektronik sind die größten Energiefresser.



Quelle: BDEW, Stand 03/2021

Das Wichtigste zuerst:

Computer und Unterhaltungselektronik sind mit 28 Prozent die größten Stromfresser, gefolgt von Waschen und Trocknen (14 Prozent), Licht (13 Prozent), Kühl- und Gefriergeräten (11 Prozent), Kochen (9 Prozent), Spülen (8 Prozent) und Sonstigem (17 Prozent). Aber auch wer das Handyladekabel aus der Steckdose zieht, wenn es nicht gebraucht wird, kann Energie sparen.

▶ Erklär-Video

Do it yourself:
Video-Anleitungen
Mit wenigen Handgriffen
den Energieverbrauch
senken.



SCANN MICH!



HEIZEN UND KÜHLEN

Wohlfühlklima mit Energiespar-Effekt: Diese Tipps helfen.

- **Energiesparen beim Heizen: Schon ein Grad weniger bringt viel**
Ein Grad weniger spart bis zu sechs Prozent Energie. Also, wenn es geht, runter mit der Temperatur im eigenen Zimmer.
- **Heizkörper brauchen Freiheit**
Damit unsere Heizkörper am besten Wärme abgeben, sollten wir sie nicht verdecken. Also Schreibtisch & Co. zu Hause am besten nicht direkt vor die Heizung stellen.
- **Smarte Thermostate – automatisch sparen**
Mit smarten Thermostaten lassen sich die optimale Raumtemperatur und minutengenaue Heizzeiten einstellen. Sie sind leicht und ohne Vorkenntnisse zu installieren und können zum Beispiel so programmiert werden, dass tagsüber während des Schulbesuches oder in den Ferien Heizenergie eingespart wird.
- **Energieverlust den Riegel verschieben – Fenster und Türen abdichten**
Elastische Dichtungsbänder für Türunterkanten sowie bewegliche Dichtprofile und Bürstendichtungen kosten wenig – und bringen viel!
- **Prima Klima mit Stoßlüften**
Effizientes Lüften sorgt nicht nur für Frischluft in der Hausaufgabenpause. Wer richtig lüftet, spart auch Energie: Heizung kurz ausschalten, Fenster weit öffnen, Innentüren ebenfalls aufmachen – und ca. fünf Minuten durchlüften. Am besten mehrmals täglich.
- **Energieeffizient leben: Türen schließen**
Türen zwischen den Räumen schließen. Das spart bis zu fünf Prozent Energie.
- **Energie sparen im Sommer: Schatten statt Klimaanlage**
Abdunkelnde Vorhänge oder verspiegelte Außenjalousien helfen dabei, an heißen Tagen auch ohne Klimaanlage einen kühlen Kopf zu behalten.



WARMWASSER

Wasser erhitzen verbraucht viel Energie. Mit einfachen Tricks lässt sich hier sparen.

- **Duschkopf wechseln**
Bis zu 30 Prozent Warmwasser können mit wassersparenden Duschköpfen eingespart werden. Vor allem, wenn die ganze Familie aus Duschköpfen besteht.
- **Kürzer duschen**
Fünf Minuten Duschen reichen. Wer die Wassertemperatur reduziert, spart zusätzlich.
- **Auch mal kaltes Wasser nutzen**
Zum Händewaschen den Wasserhahn auf kalt stellen.



KÜCHE

Viele Alltagstätigkeiten brauchen Energie – aber mit diesen Tipps deutlich weniger.

- **Energiesparen beim Kochen und Backen**
Deckel auf den Topf setzen: Kochen mit Deckel kann den Energieverbrauch um bis zu zwei Drittel reduzieren.
- **Klimafreundlich spülen**
Im Vergleich zur Handwäsche ist der Geschirrspüler nachhaltiger. Noch effizienter wird es mit dem Ökoprogramm anstelle des Kurzprogramms.
- **Kühlschrank: Sieben Grad reichen aus**
Bereits ein Grad hochschalten zahlt sich aus: Das senkt den Strombedarf um sechs Prozent.



TECHNIK

Unterhaltungs- und Kommunikationstechnik sind echte Stromfresser.
Diese Tipps senken den Verbrauch.

■ Fernseher: Die Größe ist entscheidend

Mit jedem Zoll mehr steigt der Stromverbrauch.
Auch der Standby-Modus verbraucht übrigens
Strom.

■ Beleuchtung: LEDs nutzen

Wenn wir alte Glüh- und Halogenlampen durch
neue LEDs ersetzen, können wir bis zu
80 Prozent des Energieverbrauches einsparen.

■ Nach dem Laden Kabel aus der Steckdose

Handyakku leer? Dann nichts wie ran an die
Stromquelle. Wenn das Smartphone aufgeladen
ist, sollten sich Kabel und Steckdose jedoch am
besten wieder trennen.

Website

Wollt ihr wissen, wie viel Energie eure Haushaltsgeräte eigentlich so verbrauchen?
Dann lohnt sich ein Blick in das europäische EPREL-Register, das die Energieeffizienz
von mehr als einer Million Haushaltsprodukten erfasst.

eprel.ec.europa.eu/screen/home



SCANN MICH!



Alle Energiespartipps für den Alltag gibt es
ausführlich auf energiewechsel.de
www.energiewechsel.de/energiesparen

Notizen