



Große Checkliste: Die besten Energiespar-Tipps

Sparen Sie Energiekosten – und entlasten Sie die Umwelt

Neben dem richtigen Heizen können Sie besonders beim Warmwasser, der Beleuchtung und vor allem beim Betrieb aller großen Geräte in der Küche Energie einsparen. Selbst bei traditionell stromintensiven Maschinen wie Wäschetrockner und Waschmaschine ist oft noch viel Einsparpotenzial vorhanden.

Auf der Website der Stadtwerke erfahren Sie noch mehr darüber, wie und wo sich am meisten Energie und Energiekosten sparen lassen.

→ www.stadtwerke-bielefeld.de/energiespartipps

Tipp: Notieren Sie Ihre Zählerstände monatlich. So haben Sie Ihren laufenden Verbrauch immer im Blick.



↓ Beim Heizen sparen

Warme Luft muss ungehindert im Raum zirkulieren können. Heizkörper deshalb nicht mit Vorhängen oder Möbeln verdecken.

Wärmestau vermeiden: Legen Sie keine Kleidungsstücke auf Heizkörper.

Halten Sie nachts die Rollläden geschlossen, damit weniger Wärme durch die Fenster (Abstrahlung) verloren geht.

Raumtemperatur senken: Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nicht mehr als 20 °C beträgt.

Reflexfolie hinter den Heizkörpern hilft, die Strahlungswärme im Raum zu erhöhen.

Heizkörper entlüften: Senken Sie den Energieverbrauch fürs Heizen um bis zu 15 %.

Elektronische Thermostatventile an Heizkörpern halten die Raumtemperatur automatisch auf dem gewünschten Wert. Ersparnis: Bis zu 20 %.

Das Aufdrehen des Heizkörpers bedeutet nicht, dass dieser auch automatisch die beste Leistung abrufen kann. Ein „hydraulischer Abgleich“ kann das korrigieren: Er sorgt dafür, dass nur noch die tatsächlich benötigte Menge Warmwasser in jeden Heizkörper fließt. Ersparnis: Bis zu 15 Prozent. Die Kosten für einen hydraulischen Abgleich (ca. 500 bis 750 Euro) werden zu 20 % vom Bund getragen.





↓ Bei Multimedia Strom sparen

Stöpseln Sie Ladegeräte für Handy und Kameras nach Gebrauch aus. Denn was viele nicht wissen: Das Ladegerät verbraucht auch Strom, wenn es nicht genutzt wird.

Schließen Sie Fernseher, PCs, Soundsystem und Spielekonsolen an schaltbare Steckerleisten an. So können Sie die Geräte nach der Nutzung komplett ausschalten und zahlen nicht für stundenlangen Stand-by-Modus.

Schalten Sie Zusatzgeräte wie Drucker oder Scanner immer erst dann ein, wenn Sie diese auch wirklich nutzen wollen. So vermeiden Sie auch bei diesen Elektrogeräten den unnötigen Stand-by-Betrieb.

Nutzen Sie lieber einen Laptop statt eines PC. Ca. 200 Watt und mehr verbraucht ein Multimedia-PC im normalen Betrieb, ein Laptop mit vergleichbarer Ausstattung kommt mit ca. 30 Watt aus.

Bildschirmschoner benötigen auch in Pausen Rechnerleistung. Stellen Sie Ihren PC so ein, dass sich der Bildschirm nach ca. zehn Minuten Nichtnutzung selbst ausschaltet. Sie aktivieren den Stromsparbetrieb unter Systemsteuerung/Energieoptionen.



↓ Beim Warmwasser sparen

Duschen statt baden: Damit sparen Sie Wasser und Energie.

Duschen Sie so kurz wie möglich. Jede Minute Duschen verbraucht 10 bis 20 Liter Wasser und fast eine Kilowattstunde Energie zum Aufwärmen des Wassers.

Zähneputzen und Rasieren unter der Dusche verbrauchen unnötig Wasser (wenn man das Wasser dabei laufen lässt).

Lassen Sie auch am Waschbecken das Wasser beim Einseifen, Rasieren oder Zähneputzen nicht laufen.

Ihr Warmwasser muss an der Heizanlage nicht höher als 60 °C eingestellt sein. Bei Durchlauferhitzern reichen bereits niedrigere Temperaturen, denn zum Abspülen benötigen Sie ca. 45 °C, zum Duschen 38 °C.

Seife sorgt für hygienische Hände, egal bei welcher Wassertemperatur. Waschen Sie Ihre Hände mit kaltem Wasser.

Beim Kauf von Armaturen: Nutzen Sie Einhebelmischer statt Zweigriffarmaturen für die Wasserhähne, denn mit Einhebelmischern lassen sich die Stärke des Wasserstrahls und die Temperatur schneller und genauer einstellen.

Bringen Sie am Wasserhahn in Ihrer Küchenspüle einen Sparstrahlregler (Perlator) an. Er mischt Luft in den Wasserstrahl, sodass Sie weniger warmes Wasser verbrauchen.



↓ Bei der Beleuchtung Energie sparen

Nutzen Sie so gut wie möglich das Tageslicht, indem Sie Vorhänge und Jalousien öffnen.

Licht immer löschen: Stellen Sie sicher, dass in unbenutzten Räumen das Licht stets ausgeschaltet wird.

Nutzen Sie in großen Räumen lieber mehrere kleine Lichtquellen als eine große.

LED-Technik verwenden: Konventionelle Halogenlampen verbrauchen viel mehr Strom als moderne LED-Lichtquellen.

Bewegungsmelder bei Lampen im Garten, am Kellerabgang, in der Garage und im Eingangsbereich.

Stauben Sie hin und wieder Lampen und Leuchten ab, damit nichts vom Licht verloren geht.



Sparen Sie ...



↓ ... bei Kühl- schränken und Gefriergeräten

Jedes Mal, wenn Sie die Tür des Kühlschranks oder des Gefriergerätes öffnen, entweicht Kälte. Lassen Sie die Tür nie lange geöffnet.

Lassen Sie warme Speisen abkühlen, bevor Sie sie ins Kühl-/Gefrierfach legen.

Legen Sie aufzutauende Lebensmittel in Ihren Kühlschrank. Das senkt den Stromverbrauch deutlich.

Nicht zu kühl einstellen: Stellen Sie die Temperatur Ihres Kühlschranks auf 7 °C. Das spart gegenüber einer Temperatur von 5 °C rund 15 % Energie ein.

Selbst die Raumtemperatur ist wichtig: Jedes Grad weniger im Zimmer senkt den Energieverbrauch des Kühlschranks um etwa 4 %.

-18 °C reichen beim Tiefkühlgerät aus. Noch tiefere Temperaturen erhöhen nur den Stromverbrauch, wirken sich aber kaum auf die Haltbarkeit der Lebensmittel aus.

Angesetztes Eis im Inneren von Gefrierschränken und Tiefkühlfächern verringert die effiziente Kühlung. Und je dicker die Eisschicht, desto höher der Stromverbrauch. Tauen Sie deshalb regelmäßig das Gefrierfach oder den Gefrierschrank ab.

→ **Ein Tipp noch:** Haben Sie noch eine alte, wenig gefüllte Gefriertruhe im Keller? Falls ja, überlegen Sie doch mal, diesen Bestand aufzulösen und im Gefrierfach des Kühlschranks unterzubringen. Gerade alte Truhen sind große Stromfresser.



↓ ... beim Waschen

Laden Sie Ihre Waschmaschine abhängig vom Waschprogramm möglichst voll.

Waschen Sie mit Sparprogramm, auch wenn es etwas länger dauert. Es verbraucht sowohl weniger Strom als auch weniger Wasser.

Waschgänge bei 30 °C reichen für die meisten Textilien aus. Mehr als 75 % der Energie eines Waschganges benötigt das Erhitzen des Wassers.

Empfindliche Kleidungsstücke aus Wolle und Seide, die nur den Feinwaschgang vertragen, aber sehr selten eine Trommel voll machen, können am besten per Hand gewaschen werden.



↓ ... beim Trocknen

Trocknen Sie Ihre Wäsche energieeffizient und kostengünstig im Freien.

Je nasser die Wäsche, desto höher der Stromverbrauch beim Trocknen. Füllen Sie den Trockner nur mit gut geschleudeter Wäsche (1.200 Umdrehungen). Das verbraucht ca. 25 % weniger Strom.

Nutzen Sie bei Ihrem Wäschetrockner die automatische Programmwahl, um unnötige Laufzeiten zu vermeiden.

Bügeln Sie nach dem Trocknen, nutzen Sie die Einstellung „Bügel trocken“: Dann bleibt eine Restfeuchtigkeit im Stoff, wodurch er weniger faltig und das Bügeln einfacher ist.

Falls Sie die Wäsche in der Wohnung trocknen lassen: Regelmäßig lüften, damit sich kein Schimmel bildet. Beachten Sie unsere Tipps zum Lüften (s. meinReport Seite 08).

→ **Ein Tipp noch:** Sie nutzen Fernwärme? Dann ist es sinnvoll, die Wasch- und Spülmaschine direkt an die Warmwasserversorgung anzuschließen. Falls die Maschinen nicht über einen integrierten Warmwasseranschluss verfügen: Beim Hersteller erkundigen, ob sie für die Zufuhr von warmem Wasser ausgelegt sind – meist ist dies der Fall. Alternative: Ein Vorschaltgerät, das im Zulaufschlauch warmes und kaltes Wasser mischt.



↓ ... im Bad

Der Haarföhn ist mit etwa 2.000 Watt ein Stromfresser. Auf ihn zu verzichten, schont Geldbeutel, Haare und Kopfhaut.

Kalt statt warm: Verwenden Sie kaltes Wasser, wenn Sie beispielsweise nur kurz Ihre Hände waschen oder die Zähne putzen.

Kurz duschen: Sparen Sie viel Warmwasser, indem Sie nur kurz und nicht zu heiß duschen.

Eine Wassertemperatur um 37 °C ist für die Körperpflege und fürs Energiesparen genau richtig.



↓ Kochen

Ein Kochtopf sollte nicht kleiner sein als das Kochfeld, auf dem er steht.

Kochen mit Deckel: Beim Kochen verdampft ein Großteil der Energie. Setzen Sie immer einen Deckel auf den Topf. Im Vergleich zum Kochen mit geschlossenem Deckel wird bis zu dreimal mehr Strom verbraucht.

Kochen Sie nur mit so viel Wasser wie nötig. Eier, Kartoffeln und Gemüse müssen nicht vollständig mit Wasser bedeckt sein. Oft reichen 250 ml Wasser aus. Das spart bis zu 60 % Strom.

Bei Lebensmitteln mit hohem Wasserbedarf wie Nudeln oder Klößen das Wasser im Wasserkocher erhitzen. Das geht schneller und verbraucht halb so viel Strom wie das Erhitzen auf dem Ceranfeld.

Wasserkocher statt Mikrowelle: Ein Wasserkocher ist viel effizienter als eine Mikrowelle. Nutzen Sie ihn fürs Aufkochen von kleineren Wassermengen.

Dunstabzug richtig nutzen: Passen Sie die Betriebsstufe dem Kochbetrieb an. Beim Garen von Gemüse reicht meistens eine niedrige Stufe. Der Dunstabzug zieht oft viel Wärme aus der Wohnung.

Die richtige Menge Teewasser kochen: Wasser zum Kochen bringen braucht viel Energie. Überlegen Sie sich immer vorher, wie viel Heißwasser Sie wirklich benötigen.

Bei Gerichten mit langen Garzeiten einen Schnellkochtopf nutzen. Das spart Zeit und bis zu 50 % Energie.

Kaffeemaschine ausschalten: Geräte im Stand-by-Modus verbrauchen viel Strom. Schalten Sie die Maschine nach Gebrauch vollständig aus.



↓ Backen

Backofen nicht vorheizen: Moderne Backöfen werden so schnell heiß, dass sich das Vorheizen nicht lohnt. Ersparnis bis zu 20 % Energie.

Nutzen Sie die Umluftfunktion bei Ihrem strombetriebenen Backofen anstelle von Ober- und Unterhitze. Damit sparen Sie bis zu 15 % Strom.

Schalten Sie den Backofen 5 bis 10 Minuten vor dem Backende aus und nutzen Sie die Nachwärme.

Wenn Sie den Backofen immer wieder öffnen, entweicht zu viel Wärme. Also lieber durch die Glasscheibe nach dem Kuchen oder Auflauf schauen.



↓ Spülmaschine

Ist die Geschirrspülmaschine voll beladen, arbeitet sie am effizientesten. Verzichten Sie dabei auf das Vorspülprogramm.

Per Hand vorspülen muss nicht sein. Es reicht, wenn Sie Reste grob entfernen.

Spülprogramme mit 55 °C sparen gegenüber 65 °C-Programmen rund ein Viertel Energie. Trotzdem sollten Sie immer mal wieder auch mit hohen Temperaturen spülen, um Fettablagerungen im Gerät zu vermeiden.

Nutzen Sie die ECO- und Automatik-Programme der Spülmaschine. Meiden sie dagegen Kurz- und Schnellprogramme.



↓ Internet

Internet per Glasfaser ist nicht nur schnell, sondern verbraucht auch weniger Strom als andere Leitungen.

LAN (Internet per Kabel) verbraucht weniger Strom als WLAN.

Streaming verbraucht viel Strom. Nutzen Sie es deshalb bewusst. Streamen Sie nicht mobil. Rufen Sie die Inhalte besser als Download oder per WLAN ab.

Schalten Sie Ihren WLAN-Router über Nacht aus. Ggf. sagt Ihnen Ihr Internetanbieter, wie die Anlage sich automatisch jeden Abend abschaltet und morgens einschaltet.

Abschalten mit Steckdosenleiste: Lassen Sie Ihre Elektrogeräte nicht im Stand-by- oder Schlafmodus, sondern schalten Sie sie ganz ab. Das geht am einfachsten mit einem Netzschalter oder einer Steckdosenleiste.

Computer herunterfahren: Schalten Sie auch den Computer ganz aus, statt ihn auf Stand-by laufen zu lassen.

Bildschirmhelligkeit: Indem Helligkeit von Screen und Umgebungslicht etwas zurückgestellt werden, lässt sich Energie sparen. Besonders bei großen TV-Geräten die Hintergrundbeleuchtung dimmen. Dank Voreinstellungen dunkeln Sie das Bild per Knopfdruck etwas ab, wenn es draußen eh dunkel ist.

→ **Viele surfen täglich** mehrere Stunden. Um das weniger energieintensiv zu machen, verbinden Sie Ihre Geräte möglichst über ein Kabel mit Ihrem Internetrouter.

