

## EINFACH ENERGIE SPAREN!



### Allgemein:

- ✓ Energielabel und Effizienzklassen bei Haushaltsgeräten beachten
- ✓ Geräte ausschalten bei Nichtbenutzung  
→ Stand-By-Modus vermeiden
- ✓ Verbräuche regelmäßig kontrollieren mit geeigneten Strommessgeräten



### Badezimmer:

- ✓ Duschen statt Baden
- ✓ Duschzeit und Duschkopfgröße beachten
- ✓ Einseifen ohne Wasser
- ✓ Sparduschkopf / Spardüsen benutzen
- ✓ Warmwasser sparen und etwas kälter duschen → auch positiv für Immunsystem
- ✓ Händewaschen mit Seife und nur kaltem Wasser



### Waschen / Trocknen / Geschirrspülen:

- ✓ Gerätealter und Effizienzklasse beachten
- ✓ Gerätefüllmengen ausnutzen
- ✓ ECO-Programme nutzen  
→ mit Niedrigtemperaturen waschen
- ✓ Geräte regelmäßig reinigen
- ✓ Wäsche vorsortieren und lufttrocknen
- ✓ Geschirr nicht zwingend vorspülen
- ✓ Siebe kontrollieren

**Kühlschrank und Gefrierfach:**

- ✓ Temperatureinstellungen beachten:
  - Kühlschrank: ca. 7 °C
  - Gefrierfach: ca. -18 °C
- ✓ Gerätealter und Effizienzklasse beachten
- ✓ richtig einräumen und auslasten
- ✓ Tür so kurz wie möglich offenlassen
- ✓ heiße Speisen erst abkühlen lassen
- ✓ regelmäßig reinigen und abtauen

**Kochen und Backen:**

- ✓ Kochen mit passendem Deckel
- ✓ Topfgröße an Kochplattengröße anpassen
- ✓ Schnellkochtopf verwenden
- ✓ Restwärme ausnutzen
- ✓ auf Vorheizen verzichten
- ✓ Umluft statt Ober- und Unterhitze benutzen
- ✓ unnötige Bleche und Roste entfernen
- ✓ Backofentür geschlossen halten

**Beleuchtung und Steckdosenleisten:**

- ✓ auf LED-Beleuchtung umrüsten
- ✓ beim Verlassen des Raumes → Licht aus
- ✓ Bewegungsmelder anbringen
- ✓ helle Wandfarben verwenden
- ✓ so lange wie möglich den Raum mit natürlichem Licht erhellen
- ✓ Steckdosenleisten für Fernseher, Stereoanlagen, PC und Co. verwenden

**Fenster und Türen:**

- ✓ Fenster, Türen und Rollläden richtig abdichten bzw. modernisieren
- ✓ Gummilippendichtungen bei älteren Türen und zu unbeheizten Räumen wie Keller, Dachböden und Eingangsbereiche nutzen
- ✓ Jalousien und Vorhänge wirken gerade in der kalten Jahreszeit wärmedämmend
- ✓ Türen zu kalten Räumen geschlossen halten

**Heizen, Kühlen und Lüften:**

- ✓ Thermostateinstellung beachten
- ✓ Klimaanlage reduzieren
- ✓ unbenutzte Räume weniger beheizen
- ✓ Wärmedämmungen anbringen
- ✓ Heizungen entlüften und entstauben
- ✓ Querlüften → Stoßlüften statt Dauerkippen
- ✓ Heizungssystem überprüfen und ggf. modernisieren → hydraulischer Abgleich

**Raumtemperaturen und Schimmelvermeidung:**

- ✓ größter Energiebedarf entfällt auf die Raumheizung → größtes Einsparpotenzial
- ✓ Heizkörper regelmäßig entlüften und nicht mit Möbel oder Vorhängen verstellen
- ✓ Raumtemperaturen und Heizzeiten lassen sich mit digitalen Thermostaten steuern
- ✓ Schimmelvermeidung:  
→ Temperatur nicht unter 15°C absenken



### Verkehr und Reisen:

- ✓ vorrausschauendes Fahren
- ✓ starkes Beschleunigung vermeiden
- ✓ ÖPNV (Bus / Bahn) bzw. Fahrrad nutzen
- ✓ unnötige Reisen vermeiden
- ✓ Flüge minimieren
- ✓ Nachhaltiges Reisen:
  - Mehrwegflaschen nutzen
  - Müll vermeiden / Mülltrennung



### Einkaufen und Mode:

- ✓ Internet- / Käufe überdenken, abwägen
- ✓ regional und saisonal einkaufen
- ✓ Käufe von Massenproduktionswaren vermeiden (Haltungsstufen beachten)
- ✓ Fast Fashion vermeiden
  - lieber Fair Trade, Second-Hand, etc.
- ✓ nachhaltige Tragemöglichkeiten verwenden
  - Einkaufskorb, Netz, Papiertasche, etc.

#### Textquellen (24.08.2022):

- <https://www.deutschland-machts-effizient.de/KAENEF/Redaktion/DE/Standardartikel/Dossier/a-energiesparen-im-haushalt.html>
- <https://www.hea.de>
- <https://reisevergnuegen.com/nachhaltig-reisen/>

#### Bildquellen (24.08.2022):

- [https://storage.googleapis.com/media-energieheld-de-2509/324x205\\_crop\\_center-center\\_line/energie-sparen-v2.jpg](https://storage.googleapis.com/media-energieheld-de-2509/324x205_crop_center-center_line/energie-sparen-v2.jpg)
- [https://www.swro.de/sites/default/files/styles/responsive\\_image\\_992/public/media/image/Badezimmer.jpg?itok=aguRHsKf](https://www.swro.de/sites/default/files/styles/responsive_image_992/public/media/image/Badezimmer.jpg?itok=aguRHsKf)
- [https://p6.focus.de/img/fotos/id\\_13558918/gettyimages-waschmaschine-cris-canton.jpg?im=Resize%3D%28800%2C533%29&hash=4362ba1ab9f40ddff7b8189e0097f0f66cd0d3d71fd0197d6607b76ca4f4dbe0](https://p6.focus.de/img/fotos/id_13558918/gettyimages-waschmaschine-cris-canton.jpg?im=Resize%3D%28800%2C533%29&hash=4362ba1ab9f40ddff7b8189e0097f0f66cd0d3d71fd0197d6607b76ca4f4dbe0)
- [https://www.swro.de/sites/default/files/styles/responsive\\_image\\_992/public/media/image/Kochen.jpg?itok=hvGtoP9](https://www.swro.de/sites/default/files/styles/responsive_image_992/public/media/image/Kochen.jpg?itok=hvGtoP9)
- [https://kueche.de/fileadmin/\\_processed\\_/4/3/csm\\_kuehlschrank-liebherr\\_92f9c54e0f.jpg](https://kueche.de/fileadmin/_processed_/4/3/csm_kuehlschrank-liebherr_92f9c54e0f.jpg)
- <https://image.schoener-wohnen.de/13147662/t/PT/v6/w960/r1.5/-/swk-pendelleuchte-calla-trio-schwarz.jpg>
- [https://www.zimmermann-fenster.de/images/produkte/tueren/tuerendesign/zimmermann\\_fenster\\_tueren\\_tuerendesign\\_banner\\_2.jpg](https://www.zimmermann-fenster.de/images/produkte/tueren/tuerendesign/zimmermann_fenster_tueren_tuerendesign_banner_2.jpg)
- [https://www.swro.de/sites/default/files/styles/responsive\\_image\\_992/public/media/image/Sto%C3%9Flu%CC%88ften.jpg?itok=EcA-RRbm](https://www.swro.de/sites/default/files/styles/responsive_image_992/public/media/image/Sto%C3%9Flu%CC%88ften.jpg?itok=EcA-RRbm)
- [https://www.ewerk-sachsenwald.de/de/Service/Energiesparen/Richtig-heizen-und-optimales-Lueften/Richtig-heizen-und-optimales-Lueften/Richtig-heizen-Seitenfoto\\_scaled\\_349\\_233.jpg](https://www.ewerk-sachsenwald.de/de/Service/Energiesparen/Richtig-heizen-und-optimales-Lueften/Richtig-heizen-und-optimales-Lueften/Richtig-heizen-Seitenfoto_scaled_349_233.jpg)
- [https://truckermediastorage.azureedge.net/sfm-trucker/thumb\\_750x422/media/5172/Stadtverkehr\\_Koeln.jpg](https://truckermediastorage.azureedge.net/sfm-trucker/thumb_750x422/media/5172/Stadtverkehr_Koeln.jpg)
- <https://www.iolie.de/sites/default/files/styles/image870w/public/2019-08/10-marken-ausser-h-und-m-zara-unbekannt.webp?h=4e9e726&itok=NnOaOfp>