

# Energiespartipps für zuhause

Es gibt unzählige Möglichkeiten, um zuhause einfach Energie zu sparen. Hier die besten auf einen Blick:

## Küche

### Kühlen und Gefrieren

- Die optimale Kühlschranktemperatur beträgt 7 °C, dabei gilt:
- Je verderblicher das Lebensmittel, desto kühler sollte es gelagert werden – dafür die unterschiedlich kalten Zonen des Kühlschranks optimal nutzen:
  - 9 °C, Tür: Butter, Eier, Soßen, Getränke
  - 8 °C, oberer Bereich: Käse, Wurst, Gekochtes, Geräuchertes, Obst und Gemüse (idealerweise im Gemüsefach)
  - 6 °C, mittlerer Bereich: Milchprodukte
  - 2 °C, kälteste Zone (meist über Kaltlager- o. Gemüsefach): roher Fisch, Fleisch, schnell verderbliche Lebensmittel



- Der Kühlschrank sollte nicht direkt neben Wärmequellen (Herd, Backofen, Heizkörper) stehen und mindestens 5 cm Abstand zu Wand haben.
- Das Gefrierfach sollte mindestens zweimal pro Jahr abgetaut werden.

### Geschirr spülen

- Der Geschirrspüler spart im Vergleich zum Abwasch per Hand 30 % Energie.
- Geschirrspüler immer voll, aber nicht überladen!
- Eco-Programm benutzen
- Spülmaschine regelmäßig reinigen und Hygiene-Programm laufen lassen

### Kochen und backen

- Kochtopfdeckel verwenden
- Backofen nicht vorheizen, Ausnahmen: bestimmte Teige, Fisch und Fleisch
- Backofen früher ausschalten und Gerichte mit Restwärme fertig backen

### Energiespartipp für Profis



**Austausch defekter Kühl- oder Gefrierschranksdichtungen steigert die Geräteeffizienz!**

- Zu Beginn des Kochvorgangs eine hohe Stufe verwenden, Verringerung im Laufe der Zeit
- Fettfilter der Dunstabzugshaube regelmäßig reinigen
- Dunstabzug durch Stoßlüften entlasten

### Standort der Geräte

- Kühlgeräte wie Gefrier- oder Kühlschrank nicht neben Wärmequellen wie Herd, Heizkörper, Ofen oder in die Sonne stellen
- Kühlschränke sollten einen Mindestabstand von 5 cm zur Wand haben

## Badezimmer

### Duschen und Baden

- Duschen statt baden
- Wasserhahn beim Zähneputzen abstellen
- Duschkauer und Wassertemperatur reduzieren

### Waschen und Trocknen

- 30 °C-Wäsche reicht meistens aus, nur stark verschmutzte Textilien und Handtücher bei 60 °C waschen
- Schleudern mit hoher Umdrehungszahl am Ende des Waschvorgangs und Wäsche an der Luft trocknen
- Eco-Programme von Waschmaschine und Trockner nutzen

## Richtig lüften

- **Stoßlüften statt Dauerkippen:** verhindert das Auskühlen der Wände und sorgt für ausreichend Luftaustausch
- **Querlüften:** Fenster und Türen in gegenüberliegenden Räumen für Luftdurchzug öffnen
- **Im Sommer**
  - In den frühen Morgenstunden lüften für mindestens 25 Minuten
- **Im Frühling/Herbst**
  - 4 x täglich lüften für ca. 10 Minuten
- **Im Winter**
  - 3 x täglich lüften für 3–5 Minuten

### Energiespartipp für Profis



**Mit Innen- und Außenthermometern lässt sich genau bestimmen, wann die Nachtkühlung zur Senkung der Raumtemperatur eingesetzt werden kann: Ausgiebig lüften, solange es draußen deutlich kühler ist als drinnen.**

## Schon gewusst?

**Zimmerpflanzen erhöhen die Luftfeuchtigkeit – das lässt uns Temperaturen wärmer empfinden.**

## Elektrische Geräte

### Im gesamten Haushalt

- Geräte ausstecken, ausschalten und Stand-by-Modus vermeiden: Vor allem PC, Fernseher und Drucker sind große Energiefresser.
- Netzteile und Ladekabel bei Nichtgebrauch aus der Steckdose ziehen
- Bildschirmhelligkeit reduzieren, um Akkulaufzeit zu erhöhen und Stromverbrauch zu senken:
  - Option für automatisch angepasste Helligkeit nutzen
  - Energiesparmodus von Geräten verwenden



## Räume kühlen

### Beschattung

- Schlecht isolierte Fenster und Fassadenteile außen durch Rollläden, Sonnensegel, Markisen etc. beschatten
- Rollläden tagsüber schließen

### Richtiges Lüften

- Nachtkühlung (spätabends und frühmorgens ausgiebig lüften)
- Luftbewegung durch Ventilator und Durchzug/Querlüftung

## Beleuchtung

### LED-Lampen

- LED-Lampen sind 8- bis 10-mal effizienter als herkömmliche Glühlampen. So kann bis zu 90 % Energie eingespart werden.
- LED-Lampen haben zusätzlich eine sehr lange Lebensdauer und sind sehr günstig.

### Lichtnutzung

- Licht ausschalten, wenn es nicht benötigt wird, z. B. beim Verlassen des Raumes

## Heizen

- Empfohlene Raumtemperaturen beachten
- Ein Grad weniger Raumtemperatur spart bis zu 6 % Energie.

### Heizkörperfunktion optimieren

- Elektronische Thermostate zur Programmierung der Betriebszeit sind günstig (15–50 €) und schnell installiert.
- Vorhänge und Möbel sollten die Heizkörper nicht verdecken und ca. 30–50 cm Abstand vom Heizkörper haben.

### Temperaturunterschiede beachten

- Undichte Fenster mit Gummidichtungen oder Schaumdichtungsbänder abdichten
- Türen zu unbeheizten Räumen schließen
- Rollläden, Vorhänge und Jalousien über Nacht schließen und tagsüber öffnen

**Energiespartipp für Profis**



**Heizkörper regelmäßig entlüften und entstauben!**

### Empfohlene Raumtemperaturen:

Raum	Temperatur	Thermostatstufe
<b>Wohnzimmer</b>	19–20 °C	knapp unter 3
<b>Küche</b>	19 °C	knapp unter 3
<b>Bad</b>	21 °C	knapp über 3
<b>Schlafzimmer</b>	17 °C	knapp über 2
<b>Kinderzimmer</b>	19–20 °C	knapp unter 3
<b>Flur</b>	16 °C	2
<b>Arbeitszimmer</b>	19–20 °C	knapp unter 3