



# So sparen Sie Energie!



## UND AUCH GELD!!!

### Generelles

Clever sparen bedeutet sparen, ohne deswegen sein ganzes Leben umstellen zu müssen. Wichtig ist dabei vor allem ein bewusster Umgang mit Strom und Wasser. Und das Wissen, wo im Alltag wie viel gebraucht, verbraucht oder sogar verschwendet wird.

### KOCHEN

1. Der Durchmesser von Topf- oder Pfannenböden muss mit der Größe der Herdplatte übereinstimmen. Sie verschenken 30 % der eingesetzten Energie, wenn Sie z.B. einen Topf mit einem Durchmesser von 15 cm auf einer 18-cm-Kochplatte erhitzen.
2. Stellen Sie Kochplatten oder -zonen bereits vor Ende der Garzeit ab. Die Restwärme hält einige Minuten vor.
3. Garen Sie Ihre Speisen mit wenig Flüssigkeit. So sparen Sie Kosten beim Erwärmen des Wassers.
4. Schließen Sie Kochtopf oder Pfanne stets mit dem passenden Deckel.
5. Nutzen Sie Ihren Backofen voll aus. Bei Ober- und Unterhitze können Sie auf einer Ebene gleichzeitig zwei Kuchen unterbringen, bei Betrieb mit Umluft mehrere Ebenen belegen.
6. Heizen Sie den Backofen nur in Ausnahmefällen vor.
7. Nutzen Sie bei langer Back- und Bratdauer die Nachwärme – sie reicht für 5 bis 10 Minuten.
8. Wer die Frühstückseier im Topf kocht, braucht 50 % mehr Energie als der Nutzer eines elektrischen Eierkochers.
9. Frittieren in der Fritteuse ist bis zu 25 % sparsamer als auf dem Elektroherd.
10. Der Toaster mit Brötchenaufsatz spart beim Aufbacken von Brötchen gegenüber dem Backofen bis zu 70 %.
11. Zum Erwärmen und Garen von Portionen bis zu 400 g benötigt die Mikrowelle weniger Strom als die Kochplatte.
12. Achten Sie auf regelmäßige Entkalkung von Kaffeemaschine und Wasserkocher.



# So sparen Sie Energie!



## KÜHLEN

1. Überprüfen Sie die Lagertemperaturen: Im Kühlschrank reichen 7°, im Gefriergerät minus 18°. Dabei hilft ein kleines Thermometer.
2. Stellen Sie nur abgekühlte (Zimmertemperatur) und zu- gedeckte Lebensmittel in den Kühlschrank. Frieren Sie nur abgekühlte und richtig verpackte Lebensmittel ein. Das vermeidet Reifbildung im Kühl- oder Gefriergerät.
3. Schaffen Sie Übersicht in den Kühl- und Gefriergeräten: Langes Suchen bei geöffneter Tür kostet Energie und Geld.
4. Wechseln Sie beschädigte Türdichtungen sofort aus.
5. Regelmäßiges Abtauen spart Geld und Energie.
6. Stellen Sie Kühl- und Gefriergeräte nicht neben Herd oder Heizung auf und vermeiden Sie Plätze mit direkter Sonneneinstrahlung. Bei 25° Raumtemperatur verbraucht der Kühlschrank 25 % mehr Energie als bei 20°.
7. Am wenigsten Strom brauchen Gefriergeräte in ungeheizten, gut belüfteten Räumen (z.B. Keller).
8. Halten Sie die Lüftungsgitter bei Stand- und Unterbaugeräten frei, damit die Abwärme rasch abgeführt wird.
9. Bevor Sie in den Urlaub fahren, stellen Sie Ihren Kühlschrank auf die kleinste Stufe oder schalten Sie ihn aus. Im zweiten Fall muss die Tür geöffnet bleiben, sonst droht Schimmelbildung.
10. Tipp für die Neuanschaffung: Ein Gefrierschrank verbraucht mehr Energie als eine Gefriertruhe.

## HEIZEN

1. Senken Sie nachts die Temperatur in Wohn- und Arbeitszimmern auf 16° bis 18° ab, das spart 10 bis 15 % der Heizkosten.
2. Senken Sie, wenn Sie in den Urlaub fahren, die Raumtemperatur ab. Bei längeren Urlauben zur kalten Jahres- zeit sollte die Heizung auf Frostschutz gestellt werden, um ein Einfrieren der Heizungsrohre zu verhindern.
3. Entlüften Sie alle Heizkörper regelmäßig, da Luft im Heizkörper die optimale Wärmeabgabe verhindert.
4. Geschlossene Roll- und Fensterläden, auch Vorhänge, die das Fenster aber nicht den Heizkörper verdecken, halten Kälte sowie Zugluft ab und verhindern ein schnelles Entweichen der Wärme.



# So sparen Sie Energie!



5. Dichten Sie Fenster und Türfugen ab. Auf diese Weise können Sie bis zu 5 % Heizenergie sparen.
6. Mit dünnen Dämmstoffplatten zwischen Heizkörper und Außenwand verringern Sie den Wärmeverlust.
7. Richtig lüften: Die Fenster kurze Zeit weit öffnen und dabei die Heizung ausschalten. Dauerhaft gekippte Fenster lassen viel Wärme hinaus, aber nur wenig Frischluft herein.

## **ELEKTRISCHE GERÄTE**

1. Tauschen Sie herkömmliche Glühbirnen gegen effiziente Energiesparlampen aus. Eine 11 Watt- Energiesparlampe brennt 6 mal so lange wie eine herkömmliche 60 Watt Glühbirne und verbraucht dabei bis zu 80 % weniger Strom.
2. Tauschen Sie alte Farbfernsehgeräte bei nächster Gelegenheit aus. Achten Sie beim Kauf auf energie- sparende Modelle.
3. Schließen Sie Ihre elektrischen Geräte mit Stand- by-Modus – wie Fernseher oder DVD-Rekorder – an eine Mehrfachsteckdose mit zentralem Schalter an. Per Knopfdruck können alle Geräte an- und aus- gemacht werden. So wird verhindert, dass im Stand- by-Modus unnötig Strom verbraucht wird. Solche Steckdosenleisten sind auch mit Fernbedienung erhältlich.
4. Denken Sie daran, wenn Sie längere Zeit den PC nicht benutzen, auch den Monitor auszuschalten. So sparen Sie bis zu 40 % Energie