

## 10 richtig gute Tipps für Effizienzeinsteiger

- 1 Ohne Vorheizen und mit Umluft backen.**  
*Egal ob Auflauf oder Braten: Das Vorheizen des Backofens ist nur bei sehr genauen Garzeiten und empfindlichen Teigarten notwendig und kostet sonst nur unnötig Energie. Und: Wählen Sie Umluft statt Ober- und Unterhitze. Das spart ebenfalls Energie, da mit einer geringeren Temperatur gebacken werden kann.*
- 2 Restwärme nutzen, mit Deckel kochen.**  
*Den Backofen und Elektroherdplatten können Sie oft schon einige Minuten vor Ende der Garzeit ausschalten, weil die Restwärme zum Fertiggaren ausreicht. Wer zusätzlich beim Kochen immer einen Deckel verwendet, der genau auf den Topf passt, kann seinen Energieverbrauch deutlich senken.*
- 3 Beim Wasserkocher auf die Füllmenge achten.**  
*Eigentlich logisch, aber oft vergessen: Erwärmen Sie im Wasserkocher immer nur so viel Wasser, wie Sie tatsächlich benötigen.*
- 4 Mit niedrigen Temperaturen waschen.**  
*Dank innovativer Technik und neuer Pflegemittel reichen 30 Grad Celsius für normal verschmutzte Buntwäsche vollkommen aus, bei weißer Wäsche 40 Grad Celsius. Für die Maschinenpflege genügt einmal im Monat eine 60-Grad-Wäsche, beispielsweise mit Handtüchern.*
- 5 Beim Waschen und Geschirrspülen das Ökoprogramm nutzen.**  
*Obwohl das Ökoprogramm („Eco-“ oder „Öko-“ im oder kleiner Pfeil neben dem Programmnamen) länger dauert, ist es sparsamer. Grund: Das Wasser wird weniger erhitzt und das spart trotz längerer Laufzeit Strom.*
- 6 Die Kühlschranktemperatur richtig einstellen.**  
*In vielen Haushalten ist der Kühlschrank zu kalt eingestellt. 7 Grad Celsius reichen aus, damit die Lebensmittel frisch bleiben – vor allem, wenn Sie den Kühlschrank richtig einräumen.*
- 7 Den Ruhe- oder Energiesparmodus nutzen.**  
*Versetzen Sie Ihren Computer in den Ruhezustand, statt den Bildschirmschoner zu aktivieren. Auch sinnvoll: den Energiesparmodus verwenden.*
- 8 Halogen raus, LED rein.**  
*Achten Sie auch beim Kauf von LED auf das Energielabel auf der Verkaufsverpackung. Dort erhalten Sie wichtige Informationen über die Energieeffizienz, die Helligkeit und die Farbe des Lichtes.*
- 9 Effiziente Geräte kaufen.**  
*Wer schon beim Kauf von neuen Haushalts- und Multimediageräten auf die Energieeffizienzklasse achtet, kann eine Menge Strom sparen. Auch die richtige Größe spielt hier eine Rolle.*
- 10 Sich beraten lassen.**  
*Holen Sie sich Tipps vom Profi. Energieberater\*innen der Verbraucherzentralen helfen Ihnen, die größten Stromfresser in Ihrem Haushalt zu finden – und zu beseitigen.*

## **7 weitere Tipps zum Geld- und Energiesparen**

### ***11) Wasserhähne mit Köpfchen***

Eine Dusche spart gegenüber einem Vollbad viel Wasser und Energie. Noch effizienter: In Bad und Küche wassersparende Duschköpfe beziehungsweise Armaturen verwenden.

Für ein Vollbad plätschern durchschnittlich 120 Liter warmes Wasser durch unsere Leitungen. Unter der Dusche fließen dagegen nur etwa 70 Liter ab. Wenn Sie also öfter duschen als baden, sparen Sie einiges an Warmwasser und damit auch Geld. Ein Sparduschkopf trägt zusätzlich dazu bei, Ihren Warmwasserverbrauch zu senken. Zusatztipp: Waschen Sie Ihre Hände mit kaltem Wasser. Denn Seife entfernt den Schmutz auch ohne Warmwasser.

### ***12) Jedes Grad zählt: klimabewusst heizen***

Wussten Sie, dass Sie bereits 6 Prozent Energie sparen, wenn Sie die Raumtemperatur um nur ein Grad senken (zum Beispiel von 22 auf 21 Grad)?

Die Skala ist bei allen Thermostatventilen gleich. Stufe eins bedeutet etwa zwölf Grad. Jede weitere Stufe bringt vier Grad mehr. Stufe drei steht also für 20 Grad, die höchste Stufe fünf für 28 Grad. Die optimale Temperatur im Wohnzimmer liegt bei 20 Grad Celsius, in der Küche bei 18 bis 20 Grad, im Bad bei 23 Grad und im Schlafzimmer bei 16 bis 18 Grad. Achtung: Auch in ungenutzten Räumen sollte es nicht kälter als etwa 16 Grad sein – hier könnte sich sonst Feuchtigkeit an den Wänden absetzen und zu Schimmelbildung führen.

### ***13) Heiße Tipps für klimabewusstes Trocknen***

Wäsche im Trockner zu trocknen ist bequem – kann aber viel Strom verbrauchen. Wer beim Kauf einige Tipps beachtet, das Öko-Programm wählt und das Flusensieb sauber hält, schont das Klima. Noch besser ist es, die Wäsche auf dem Wäscheständer zu trocknen.

### ***14) Klimafreundlich lüften***

Lüften Sie an kalten Tagen nur stoßweise mit weit geöffneten Fenstern und abgedrehten Heizkörpern.

Extratipp: Wenn Sie Ihr Schlafzimmer morgens stoßlüften oder die Wohnung bei mehreren geöffneten Fenstern querlüften, sollten auch die Innentüren offenstehen. Wenn Sie aber in Bad oder Küche wegen hoher Feuchtigkeit lüften, sollten die Innentüren währenddessen geschlossen bleiben, damit sich die Feuchte nicht verteilen kann.

### ***15) Machen Sie dicht***

Eine einfache und kostengünstige Art, Heizenergie zu sparen: Dichten Sie Fenster und Türen z. B. mit elastischen Dichtungsbändern ab. Für Türunterkanten gibt es bewegliche Dichtprofile und Bürstendichtungen. In kalten Nächten sollten Sie außerdem Rollos, Vorhänge und Jalousien geschlossen halten. Darf's etwas mehr sein? Dann dämmen Sie offen liegende Heizungsrohre. Im Baumarkt bekommen Sie für wenig Geld dafür geeignete Rohrschalen, Glas- und Mineralfaserbandagen oder selbstklebende Isolierbinden.

### ***16) Lassen Sie Ihrer Heizung Luft***

Damit Ihre Heizkörper richtig und energieeffizient funktionieren, müssen sie frei stehen: Möbel, lange Vorhänge oder Verkleidungen sollten genügend Abstand halten. Und: Entlüften Sie Ihre Heizung regelmäßig.

### ***17) Lassen Sie einen hydraulischen Abgleich durchführen***

Ein Heizkörper wird nicht richtig warm, ein anderer glüht oder gluckert? Das alles können Hinweise darauf sein, dass Ihre Heizungsanlage nicht optimal eingestellt ist. Abhilfe schafft oft ein sogenannter „hydraulischer Abgleich“. Dabei stellt ein Fachbetrieb die Heizungsanlage so ein, dass die Wärme im Haus gleichmäßig verteilt wird und jeder Heizkörper die benötigte Wärme erhält, um für die gewünschte Raumtemperatur zu sorgen.