

T i p s

zum Energiesparen

die zugleich der Umwelt nützen & langfristig ihren Geldbeutel schonen

Beleuchtung

- **Energie-Spar-Lampen** einsetzen: Überall wo Licht ein Dauerbrenner ist
- **Zeitschaltuhren** für Aussen-Beleuchtungen (z.B. von Wegen) einsetzen

Geräte-Kauf/Nutzung

- Schalten per **Steckerleiste** statt Fernbedienung bzw. Ein-/Ausschalter vermeidet den “rund-um-die-Uhr” Verbrauch von Standby-Betrieb bzw. Netzteilen
- Beim Neukauf: Achten Sie auf **Sparsame Geräte**. Das Produkt-/**Energie-Label** hilft bei der Auswahl: **A** = ausgezeichnet sparsam **bis G** = grausam verschwenderisch
- **Kleingeräte** wie Kaffeemaschinen, Eierkocher, Blitzwasserkocher (statt Kochtopf) sind häufig energiesparend und zudem nützlich
- **Thermoskannen** halten Getränke heiß oder kalt, auch ohne Stromverbrauch

Kochen + Backen

- Ein **Gasherd** ist wesentlich effizienter als ein E-Herd (gut 40 % weniger Energieverluste)
- Möglichst immer mit **geschlossenem Deckel** und auf sauberen Herdplatten kochen
- Der **richtige Topf** hat einen planen Boden und passt genau auf das Kochfeld.
- **Dampfkochtopf** nutzen: Bei grossen Mengen bzw. langen Garzeiten
- Bei Ofen-Fertiggerichten: Zuvor Antauen und **auf Vorwärmen** des Backofens **verzichten**

Kühlen + Gefrieren

- **Gefrierfächer** in Kühlschränken sind sehr verbrauchsintensiv. Existiert bereits ein Gefriergerät, dann kann am besten auf einen K-Schrank mit Gefrierfach (*-Fächer) verzichtet werden.
- **Gefrier-Truhen** sind sparsamer (und meist auch kostengünstiger) als Gefrier-Schränke
- **Aufstellung** der Geräte möglichst kühl, aber frostfrei (weg von Herd, Heizung, etc.)
- Niedrige – mittlere **Kühlstufe** (ca. 7°C) ist meist völlig ausreichend (hilfreich: Thermometer)
- Geräte **nicht unnötig lange offenstehen lassen** (hilfreich: übersichtliche Ordnung)
- **Regelmässig abtauen**. Und keine warmen oder gar heissen Speisen hineinstellen
- Die **Abluftgitter nicht zustellen** bzw. auf gute Belüftung des Wärmetauschers achten

1/2

Wäsche Waschen

- Möglichst nur **vollbeladen waschen** (ansonsten Mengenprogramme nutzen)
- **Niedrigst mögliche Temperatur** verwenden ($\pm 10^{\circ}\text{C} \cong \pm 0,2\text{kWh}$)

- Auf Koch- und Vorwäsche kann fast immer verzichtet werden; **40°-Wäsche** ist bei guten Waschmitteln in der Regel ausreichend
- Wirksamer als die Vorwäsche ist das **vorherige Einweichen** (z.B. über Nacht)
- **Wäscheleine** statt Trockner spart auf einfache Weise viel Energie
- Bei Trocknergebrauch: Wäsche vorher **besser stärker schleudern** (deutlich oberhalb 1.000 U/min) statt länger im Trockner zu trocknen. Ein Trockner braucht gut 40-mal (!) so viel Energie wie die Schleuder, um 1 Liter Wasser aus der Wäsche zu ziehen.

Und hier erhalten Sie **weitere Informationen** zum Thema Energiesparen:

- bei Ihrem zuständigen/örtlichen **Energieversorger** (wenn er ein Dienstleister ist)
- in ihrer **Verbraucherzentrale** vor Ort oder der **AG der Verbraucherverbände**, Heilsbachstr. 20, 53123 Bonn, Tel. 02 28-641 011 (www.agv.de)
- **Bund der Energieverbraucher**: Grabenstr. 17, 53619 Rheinbreitbach, Tel. 022 24-92 27-0 (www.energieverbraucher.de)
- **ASEW** (Arbeitsgemeinschaft für sparsame Energie- und Wasseranwendung): Volksgartenstr. 22, 50677 Köln, Tel. 02 21-931 819 0 (www.asew.de)
- **Verbraucher Initiative**: Elsenstr. 106, 12435 Berlin, Tel. 030-536 073 3 (www.umwelt.de/initiative/verbraucher)
- **Greenpeace**: Große Elbstr. 39, 22767 Hamburg, Tel. 040-306 18-0 (www.greenpeace.de)

oder auch bei uns: