

# ENERGIESPAREN IM HAUSHALT



## 1. So heizen Sie richtig

Falsches Heizen ist einer der größten Energieräuber im Haushalt. Mit wenigen Mitteln und Handlungen kann man sich effektives Heizen ganz leicht zur Gewohnheit machen.

- Halten Sie Fenster und Türen während der Heizphase geschlossen.
- Lüften ist wichtig für das Raumklima, deshalb lüften Sie drei- bis viermal täglich ca. 15 Minuten bei voll geöffneten Fenstern und bei abgedrehtem Thermostatventil.
- Vermeiden Sie permanente Kippstellung des Fensters.
- Verstellen Sie nie mit Möbeln die Heizkörper, damit die warme Luft besser zirkulieren kann.
- Halten Sie stets die Heizkörper mit Wasser gefüllt. Luftpneumatische Ventile vermindern die Heizkraft erheblich.
- Benutzen Sie zusätzliche Heizkörper oder Heizlüfter nur kurzzeitig.
- Schließen Sie Rollläden und Vorhänge über Nacht.

Überheizen Sie Ihre Räume nicht. Um ein gutes Klima zu erreichen, genügt schon eine geringe Reduzierung, mit großen Auswirkungen für Ihren Geldbeutel und Ihre Gesundheit.

Folgende Temperaturen sind für Ihre Räume eine optimale Lösung.

		Thermostatstellung
Wohn- und Arbeitszimmer	20 – 22 °C	3 – 4
Schlafzimmer	16 – 17 °C	2
Kinderzimmer	18 – 20 °C	2 – 3
Küche	18 – 20 °C	2 – 3
Bad / WC	22 – 24 °C	4
Flur / Diele	14 – 16 °C	1 - 2

## 2. So sparen Sie Strom

Die Reduzierung des Stromverbrauchs wirkt sich am stärksten auf Ihre Haushaltskasse aus. Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten zu sparen. Schon vor der Inbetriebnahme der elektrischen Helfer, sollten Sie die verschiedenen Anbieter prüfen. Neben starken finanziellen Schwankungen, gibt es auch die Möglichkeit unter ökologischen Aspekten sich den Stromlieferer auszusuchen. Ein positiver Effekt für die Umwelt.

- Ersetzen Sie herkömmliche Glühlampen durch Energiesparlampen nur in Räumen, die eine längere Beleuchtungsphase haben (z. B. Wohnzimmer, Küche, Kinderzimmer).
- Achten Sie auf die Effizienzklasse von Neugeräten. Wählen Sie nur Geräte mit der Kennzeichnung A++.
- Tauen Sie Ihren Kühlschrank ein- bis zweimal jährlich ab. Ein vereistes Gerät hat einen enormen Energiebedarf.
- Vermeiden Sie zu tiefe Temperaturen. Stufe 2 oder Öko-Feld (7 C°) sind optimal. Die Gefriereinheit arbeitet bei einer Einstellung von -18 C° am effektivsten.
- Platzieren Sie den Kühlschrank nicht vor Heizungen und in einem gut durchlüfteten Raum.
- Tauschen Sie poröse Türdichtungen beim Kühlschrank aus.
- Stellen Sie keine warmen oder heißen Sachen in den Kühlschrank.
- Vermeiden Sie den übermäßigen Einsatz von elektrischen Küchengeräten (Büchsenöffner, elektrische Messer, Mixer, elektrische Brotschneidemaschinen etc.).
- Waschen Sie Ihre normale Wäsche bei 30 C° und ohne Vorwäsche.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche auf der Leine.
- Schalten Sie Ihre Geräte immer aus. Benutzen Sie nicht den Stand-by-Modus. Hier sparen Sie bis zu 125 Euro pro Jahr.
- Ausgeschaltete Computer verbrauchen weiterhin Strom. Eine Steckerleiste mit Schalter unterbricht den Stromfluss endgültig.