

# 18 TIPPS & TRICKS ZUM ENERGIESPAREN

**1** Keine Möbel und Vorhänge vorm Heizkörper!

**2** Thermostat richtig einstellen! Stufe 1 entspricht etwa einer Temperatur von 12 Grad. Der Abstand zwischen einer Stufe beträgt dabei etwa 4 Grad, die kleinen Striche dazwischen markieren jeweils ein Grad. Stufe 5 entspricht also bereits etwa 28 Grad. Im Wohnzimmer sind wohlige 20 Grad perfekt, im Schlafzimmer reichen oft auch nur 18 Grad, in weniger genutzten Räumen sogar 16 Grad! Niedriger sollte es nicht werden, da sonst Schimmel droht.

**5** Heizung entlüften, damit es nicht gluckert! Bei Abwesenheit die Heizung herunterdrehen!

**4** Richtig heizen, Türen schließen! Senken Sie Ihre Raumtemperatur um einen Grad, spart dies bereits bis zu 6% der Heizenergie! Zudem sollten Sie stets die Türen der Zimmer geschlossen halten.

**3** Richtig lüften! Vermeiden Sie, die Fenster anzukippen. Besser ist es, mehrmals täglich für einige Minuten Stoßzulüften. Vergessen Sie dabei nicht, die Heizung abzudrehen.

**10** Einhebelmischbatterien grundsätzlich auf „kalt“ stellen!

**6** Duschen statt baden! Etwa 150 bis 200 Liter Wasser benötigen Sie für ein Vollbad. Beim Duschen sind es nur rund 80 Liter.

**7** Investition in Sparduschkopf und Perlator! Das kleine Sieb mischt Luft in den Wasserstrahl, so dass man weniger Wasser für den üblich starken Strahl benötigt. Das kann den Wasserverbrauch halbieren. Ähnlich ist das bei einem Sparduschkopf.

**8** Waschen und spülen im Eco-Modus! Umweltfreundliche Küchengeräte gehören heute längst zum Standard. Darüber hinaus haben Waschmaschinen und Geschirrspüler meist eine zusätzliche Funktion, die beim Strom- und Wassersparen hilft: den Eco-Modus.

**9** Wasser kürzer laufen lassen! Etwa das Wasser beim Einseifen abstellen und kürzer duschen.

**11** Vermeiden Sie Standby-Verluste! Achten Sie beim Neukauf von Geräten auf den Stromverbrauch im Standby-Betrieb. Ziehen Sie bei Nichtnutzung den Stecker oder benutzen Sie eine abschaltbare Steckerleiste.

**18** Verzichten Sie auf das Vorheizen des Ofens und nutzen Sie die Umluftfunktion!

**12** Nutzen Sie Energiespar- und LED-Lampen!

**17** Die Ofentür bleibt zu! Versuchen Sie während des Back- oder Schmorvorgangs nicht ständig die Ofentür zu öffnen.

**13** Jeder Topf braucht seinen Deckel! Wer ohne Topfdeckel kocht, braucht etwa dreimal mehr Energie als mit Deckel. Der Durchmesser des Topfes sollte zur Größe der Herdplatte passen.

**16** Machen Sie dem Gemüse Dampf! Je weniger Wasser erhitzt werden muss, desto geringer der Stromverbrauch. Eier, Kartoffeln oder sonstiges Gemüse lassen sich prima und auch vitaminschonend im Wasserdampf garen. Dazu reichen 1 - 2 cm Wasser im Topf.

**14** Setzen Sie Ihre Küchengeräte sinnvoll ein! Kleinere Mengen (bis 500g) wärmt man am sparsamsten in der Mikrowelle auf.

**15** Beim Erhitzen von Wasser ist der Wasserkocher unschlagbar in der Energieeffizienz.

Weitere Energiespartipps finden Sie unter:

[www.stadtwerke-ffo.de/service/energiespartipps](http://www.stadtwerke-ffo.de/service/energiespartipps) oder auf der Website der Bundesregierung [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de).