



SIXTY

60 | Stromspartipps

Bereich I Licht

01 I So geht Ihnen ein Licht auf:

Energiesparlampen brauchen 80% weniger Strom und leben ca. zehnmal so lange wie klassische Glühlampen. Für Räume mit längerer Nutzung wie Küche, Kinder-, Arbeits- und Wohnzimmer ersetzt z.B. eine 15-W-Energiesparlampe die herkömmliche 75-W-Glühlampe.



02 I Lampen ersetzen!

Stellen Sie beim Neukauf von Leuchten sicher, dass Energiesparlampen problemlos eingesetzt werden können. Tipp zum Tipp: Achten Sie auf die Lichtfarbe. Für Wohnräume empfiehlt sich der Farbton warmweiß.

03 I Volle Röhre.

Auch die klassische Leuchtstoffröhre gehört zu den Energiesparern. Sie ist für Arbeits- und Hobbyräume mit hoher Ausleuchtung und längerer Nutzung ideal.

04 I Lichtverteilung in der Wohnung.

Verteilen Sie in großen Räumen die Lichtquellen so, dass Sie einzelne Bereiche nach Bedarf getrennt ausleuchten können.

05 | Richtig sparen.

Halogenlampen sind keine Energiesparlampen! Oft wird die reduzierte Voltzahl mit Energiesparen gleichgesetzt. Dabei verbrauchen die Trafos der Niedervoltlampen zusätzlich Energie und die Ausleuchtung ist nur punktuell.

06 | Stand-by bei Stehleuchten:

Trennen Sie Niedervolt-Halogen-Stehleuchten durch eine schaltbare Steckdose vom Netz. So vermeiden Sie Stand-by-Verbrauch im ausgeschalteten Zustand.

07 | Mit einem Strommessgerät ...

... können Sie alle Geräte messen und kontrollieren, die über einen Wechselstrom-Stecker angeschlossen werden. Messgeräte können Sie bei Energieversorgern oder Verbraucherberatungen ausleihen.



08 | Vorsicht bei Deckenflutern!

Anschlusswerte von 150 bis 500 W sind die Regel. Oft kommen Halogenlampen zum Einsatz, die teuer sind und einen Stromverbrauch vom bis zu 20-fachen einer Energiesparlampe haben.

09 | Energiesparender Renovierungstipp:

Ein heller Raum benötigt weniger Licht. Und: Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie den Raum verlassen.

Bereich I Multimedia

10 | Aus ist aus!?

Bestes Mittel gegen Stand-by-Verbrauch von Fernseher und Computer ist eine schaltbare Steckerleiste. Sie trennt diese Geräte vom Netz, was beim reinen Ausschalten nicht geschieht.

11 | Powermanagement!

Nutzen Sie an Computer und Zusatzgeräten die Stromsparfunktion. Sie lässt sich über das Menü Powermanagement aktivieren.

12 | Mitläufer meiden!

Schalten Sie Drucker und Scanner erst ein, wenn Sie diese Geräte gebrauchen. Sonst entsteht über Stunden ein Stand-by-Verbrauch, der vollkommen nutzlos ist.

13 | Wird der PC nicht genutzt – Gerät ausschalten!

Für kurze Pausen ist die Stand-by-Funktion energiesparender als der Bildschirmschoner!

14 | Notebooks – Note 1!

Notebooks und Flachbildschirme helfen sparen. Ein Standard-PC hat rund 100 W Aufnahmeleistung und 12 W im Stand-by, ein Notebook ca. 30 W Leistung und 5 W im Stand-by.



15 | Schon gewusst?

Plasmafernseher haben einen bis zu fünffachen Energieverbrauch im Vergleich zum Röhrenbildschirm!

16 | Laden Sie Akku-Geräte ganz auf!

Trennen Sie nach dem Laden die Ladestationen vom Netz, da die Geräte sonst im Stand-by-Modus Strom verbrauchen.

Bereich | Küche

17 | Auf jeden Topf passt eine Deckel!

Auf jeden Topf gehört beim Garen ein passender Deckel. Ohne Deckel entweicht die Wärme und es wird die bis zu dreifache Energiemenge benötigt.

18 | Topfdurchmesser und Kochstelle ...

... sollten übereinstimmen. Zu große Kochstellen führen zu unnötigen Energieverlusten und machen die Handhabung zudem unsicher, da Griffe sehr heiß werden.

19 | Einsatz eines Schnellkochtopfes.

Für Gerichte mit langer Garzeit sollten Sie den Schnellkochtopf verwenden. So sind z.B. Gulasch oder Hülsenfrüchte in einem Drittel der Garzeit fertig.

20 | Garen Sie mit wenig Flüssigkeit ...

... und bei geschlossenem Deckel. Es reicht z.B. eine Tasse Wasser zum Kartoffeln kochen! Übrigens bleiben damit die Nährstoffe besser erhalten.



21 | Abschalten!

Schalten Sie Backofen und Kochstellen rund zehn Minuten vor Garzeitende aus. Nutzen Sie so die Nachwärme und sparen Sie Energie.

22 | Abkühlen!

Lassen Sie alle Speisen abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen.

23 | Abtauen!

Trotz Abtauautomatik müssen Gefrierfächer in Kühlschränken regelmäßig abgetaut werden. Eispanzer erhöhen den Stromverbrauch. Auch regelmäßiges Säubern mit Kontrolle des Tauwasserablaufs ist wichtig und hygienisch notwendig.

24 | Richtiger Ort für Kühlgeräte:

Kühl- und Gefriergeräte nicht neben Heizung, Backofen oder Sonnenfenster stellen.

25 | Temperatursturz!

Wählen Sie die Temperatur im Kühlschrank nicht zu niedrig: +7° im Kühlschrank und -18° in Gefriergeräten und -fächern reichen aus.

26 | Ist der Kühlschrank auch wirklich zu?

Prüfen Sie gelegentlich, ob die Türdichtungen des Kühlschranks sauber sind, er keine mechanischen Schäden aufweist, optimal schließt und gerade steht.

27 | Richtig einfrieren!

Stellen Sie nur abgedeckte Speisen kalt und achten Sie auf geeignetes Verpackungsmaterial beim Einfrieren.

Feuchtigkeit soll in den Speisen bleiben und nicht als Reifansatz den Energieverbrauch erhöhen.

28 | Energieeffizienz? Klasse!

Am Jahresstromverbrauch haben Kühl- und Gefriergeräte einen Anteil von rund 20%. Darum empfehlen wir Geräte der Klasse A++. Sie verbrauchen rund 45% weniger Strom als A-Geräte.

Bereich | Warmwasser

29 | Duschen statt baden!

Das senkt den Energieverbrauch deutlich. Das heiße Wasser eines Vollbades reicht in der Regel für dreimal duschen!



30 | Wärmstens zu empfehlen:

Mischbatterien und Thermostatbatterien helfen, schnell die gewünschte Temperatur einzustellen. Wenn nur kaltes Wasser benötigt wird, sollten diese auch ganz auf „kalt“ eingestellt werden, damit nicht unnötig Warmwasser mit ausläuft.

31 | Benutzen Sie einen Sparduschkopf!

Ein Sparduschkopf mit Durchflussbegrenzer reduziert den Wasserdurchlauf pro Minute – ohne Komfortverlust.

32 | Hahn zudrehen!

Lassen Sie Wasser nicht unnötig laufen. Besonders beim Warmwasser verschwindet sonst so mancher Euro im Abfluss.



33 | Stromsparen im Urlaub.

Vor längerer Abwesenheit – z.B. im Urlaub – können Sie auch die Warmwasserbereitung komplett abschalten.

34 | Solar-Sommer-Solution.

Nutzen Sie die kostenlose Energie der Sonne. Thermische Solaranlagen liefern ca. 60% des jährlichen Warmwasserbedarfs. Fragen Sie Ihren Energieversorger nach Förderprogrammen.

35 | Vom Tellerwäscher zum Stromsparer!

Verzichten Sie auf intensives Vorspülen unter heißem Wasser. Es genügt, grobe Speisereste vom Geschirr zu entfernen, bevor man es in den Geschirrspüler gibt.

36 | Geschirrspüler voll?

Schalten Sie den Geschirrspüler nur ein, wenn er ganz gefüllt ist. Nutzen Sie Sparprogramme und reduzierte Spültemperaturen, wenn leicht verschmutztes Geschirr gespült wird.

37 | A-Klasse!

Achten Sie beim Kauf eines Geschirrspülers auf das Energielabel. Wir empfehlen Geräte der Klasse „A“ mit geringem Wasser- und Stromverbrauch.

38 | Ein Warmwasseranschluss ...

... für den Geschirrspüler ist bei Geräten mit Wärmetauscher und langen Leitungswegen vom Warmwasserbereiter bis zum Geschirrspüler nicht sinnvoll.

Bereich | Wäsche

39 | Neuanschaffung Waschmaschine:

Achten Sie bei Neuanschaffungen auf das Energielabel. Wir empfehlen Geräte der Klasse A, besser noch A+

oder A++. Die Kennzeichnung mit + ist bei Waschmaschinen allerdings noch nicht offiziell verabschiedet.

40 | Waschen und Sparen!

Waschen Sie nicht unnötig oft! Leicht verschmutzte Wäsche und neue Textilien können auch in einem Kurzprogramm gewaschen werden.

41 | Wieviel Grad?

Senken Sie die Waschttemperatur. Die neuen Waschmittel haben auch bei 30-40°C und 60°C volle Waschwirkung. Sie sparen pro Waschgang schnell 1 kWh Strom.

42 | Verzichten Sie auf die Vorwäsche!

Sie ist nur in Ausnahmefällen nötig (z.B. stark verschmutzte Berufskleidung).

43 | Entfernen Sie Flecken sofort ...

... bzw. weichen Sie diese ein. Gallseife oder Fleckenmittel sind gut anzuwenden und helfen Strom sparen.



44 | Vollmachen, bitte!

Füllen Sie die Waschmaschine immer ganz – außer in Fein-, Bunt- und Wollprogrammen. Sparprogramme und Mengenautomatik sind Verbesserungen, trotzdem ist die volle Beladung immer noch am effektivsten.

45 | Schleudergang!

Hohe Schleuderumdrehungen verkürzen die Trockenzeiten. 1200 Umdrehungen sind heute gut, 1800 Umdrehungen die Spitzenklasse. Bei Einsatz eines Wäschetrockners ist hier der Stromverbrauch schnell um ein Drittel gesenkt.

46 | Leinen los!

Das umweltfreundlichste Wäschetrocknen ist immer noch auf der Leine. Hier entsteht kein zusätzlicher Energieverbrauch.



47 | Tipps beim Trocknen!

Wird ein Wäschetrockner eingesetzt, so arbeiten Geräte mit einer elektronischen Steuerung am wirtschaftlichsten. Sie erfassen die gewünschte Restfeuchte und schalten exakt das Gerät aus. Zeitsteuerungen beinhalten immer das Risiko zu langer Lauf-

zeiten und damit unnötiger Energiekosten und führen oft zum Schrumpfen der Wäsche.

48 | Bitte bügelfeucht:

Wählen Sie beim maschinellen Trocknen den erforderlichen Trockengrad. Bügelwäsche kann „bügelfeucht“ entnommen werden und erleichtert so das Bügeln und spart folglich auch dabei nochmals Energie.

49 | Nicht vergessen!

Entfernen Sie nach jedem Trockengang die Flusen aus dem Luftfilter und leeren Sie bei Kondens-trocknern den Wasserbehälter.

Bereich | Heizung

50 | Zeit zum Abdrehen.

Eine um 1°C niedrigere Heiztemperatur spart sechs Prozent Heizenergie ein. Vielleicht tut es auch der warme Pullover, bevor Sie die Heizung hoch drehen?

51 | Stromsparen im Schlaf.

Senken Sie nachts die Temperatur bis zu max. 5°C ab. Nach Programmierung der Heizungssteuerung geht das jeden Abend ganz nach Ihren Vorgaben. Die Reduzierung kann oft bereits ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen. Ein Frostschutz muss allerdings immer gewährleistet sein.

52 | Wählen Sie die Raumtemperaturen entsprechend der Nutzung:

Schlafräume kommen mit 16°C aus, Wohn-, Ess-, Kinder- und Arbeitszimmer mit 18-21°C und das Bad mit 24°C während der Nutzung.

53 | Elektronische Heizkörperthermostate ...

... steuern wunschgerecht jeden Raum nach Uhrzeit und Temperatur.

54 | Tür zu!

Schließen Sie die Türen zwischen unterschiedlich temperierten Räumen. So bleiben warme Räume warm und Sie verhindern Feuchtigkeits- oder Schimmelprobleme in kühlen Räumen.

55 | Heizung mit Freiraum.

Heizkörper nicht mit langen Gardinen, Verkleidungen oder Möbeln verdecken, da die Wärme dann nicht ungehindert in den Raum abgegeben werden kann.



56 | Lüften Sie richtig:

Heizkörper aus, Fenster und Türen zum Stoßlüften einige Minuten weit öffnen. Je nach Raumnutzung mehrmals täglich.



57 | Undichte Fenster, Türen ...

... oder Rollladenkästen können große Wärmeverluste verursachen. Die Flamme einer brennenden Kerze kann Aufschluss über Undichtigkeiten und Zugscheinungen geben.

58 | Auf den Hund gekommen!

Vor Außentüren können gegen Wärmeverluste so genannte „Zugluftdackel“ aus Stoff gegen die Türschwelle gelegt werden.

59 | Ältere Fenster und Türen ...

... können oft mit einem selbstklebenden Schaumstoffband oder einer Gummilippendichtung besser abgedichtet werden.

60 | Alles ganz dicht?

Auch die Dachbodenklappe sollte gedämmt und mit einem umlaufenden Dichtband versehen sein.

