

## Optionen zum Energiesparen durch Nutzerverhalten und geringinvestive Maßnahmen

### Im Bereich Strom

#### Verbrauch und Kosten kontrollieren

Regelmäßig (wöchentlich) den Stromzähler ablesen und die Kosten ermitteln. Hierzu den abgelesenen Wert mit dem Strom-Arbeitspreis aus der letzten Preismitteilung des Versorgers multiplizieren

#### Stromeinsparung Nutzerverhalten

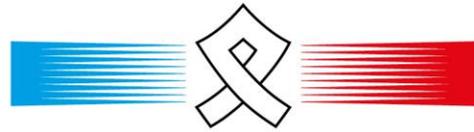
Auf keinen Fall elektrische Radiatoren bzw. Heizlüfter einsetzen. Diese Form des Heizens ist doppelt so teuer, wie die Erdgasheizung. Hier kommen über den Winter schnell 1.000 € zusätzliche Stromkosten zusammen.

#### Trockner

- Verzicht auf die Nutzung eines Trockners (jede Nutzung kostet mindestens 1,50 €)
- Wäsche an der Luft trocknen, idealerweise im Freien.
- Regelmäßig kräftig Stoßlüften, falls die Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss.

#### Kühlschrank

- Kontrollieren, ob es im Kühlschrank Eisansatz gibt. Wenn ja: Abtauen. Eine Eisschicht von 5mm erhöht den Stromverbrauch schon um bis zu 30%.
- Kühlschrank max. auf 7°C stellen (jedes Grad kälter erhöht den Verbrauch um 10%), Wenn die Außentemperatur kälter als 7°C ist, kann man das Kühlgut auch auf dem Balkon in einer Kühlbox lagern und den Kühlschrank ausschalten.
- Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen.
- Prüfen der Dichtungen des Kühlschranks, ggf. austauschen lassen
- Wenn es mehrere Kühlschränke im Haushalt gibt, Kühlgutmenge reduzieren, so dass nur ein Gerät betrieben werden muss. Das spart 50-60Euro Energiekosten
- Tiefkühltruhe leerfahren und stilllegen. Tiefkühlkost bei Bedarf aus dem Supermarkt holen.



### **Kochen**

- Ein Wasserkocher spart mind. 50% gegenüber dem Elektroherd. Nur bei einem Induktionsherd lohnt es nicht den Wasserkocher zu nutzen.
- Hat der Wasserkocher eine Kalkschicht, unbedingt entkalken (spart bis zu 30% Energie)
- Ein Schnellkochtopf verbraucht 50% weniger Strom als normaler Topf
- Der Deckel auf dem Topf beim Kochen spart Energie.
- Die Herdplatte passend zur Topfgröße wählen

### **Backofennutzung**

- Kein Vorheizen, wenn das Rezept es nicht ausdrücklich verlangt.
- 20% Einsparung durch Nutzung von Umluft statt Ober-/Unterhitze
- Restwärme nutzen: 5-10 Minuten vor dem Backende kann der Backofen bei vielen Gerichten schon ausgeschaltet werden. Wenn möglich Nutzungen an einem Tag zusammenfassen. Z.B. nach der Zubereitung des Essens gleich noch backen.

### **Geschirrspüler**

- Geschirrspülmaschine nur laufen lassen, wenn sie auch komplett voll ist.
- Eco-Programm nutzen, das dauert länger spart aber Strom

### **Waschmaschine**

- Waschmaschine nicht halbgefüllt laufen lassen.
- Waschmaschine bei Buntwäsche mit 30°C laufen lassen, Feinwäsche mit 20°C (Hinweis: Untere Temperaturangabe auf der Verpackung des Waschmittels nutzen. Die Reinigungskraft ist auch bei dieser Temperatur gegeben). Vorsicht: Bei Krankheit im Haushalt muss heiß gewaschen werden!

### **Computer und Fernseher**

- Computer und Bildschirm abschalten, wenn nicht daran gearbeitet wird. Zusätzlich vom Stromnetz trennen z.B. über eine Steckerleiste.
- Router nachts ausschalten, das spart bis zu 20 Euro Stromkosten im Jahr.
- Gamingrechner mit leistungsstarken Grafikkarten verbrauchen viel Strom (350W). Täglich 4 Stunden spielen kosten im Jahr über 400 Euro Strom!

### **Licht**

- Halogenlampen konsequent ausgeschaltet lassen, die sind sehr ineffizient. Glühlampen durch LED-Leuchtmittel ersetzen (gibt es in jedem Baumarkt).
- Licht nur da einschalten, wo man sich gerade aufhält.  
Hintergrundwissen: Häufiges Ein-/Ausschalten verkürzt bei LED-Leuchtmitteln nicht die Lebensdauer und erhöht auch nicht den Verbrauch.

### **Verwendete Grundlagen:**

- Strom Arbeitspreis Grundversorgung 43,61Cent/kWh entspricht Stand 18.8.22