

IN DER WOHNUNG



Bei allen Geräten die nicht genutzt werden, den Stecker ziehen. Auch Standby zieht Strom.

Dem WLAN-Router kann eine Nachtruhe gegönnt werden; schließlich braucht man kein Internet, während des Schlafs.

Eine Steckdosenleiste mit Schalter verwenden, um viele Geräte auf einmal vom Stromnetz zu nehmen.



Bewusster heizen und Temperatur senken - eine Raumtemperatur von ca. 20 Grad reicht oftmals aus.

In der Küche und im Schlafzimmer reichen auch 18 Grad.

Ein Thermometer hilft, die richtige Temperatur zu bestimmen.

Aber Vorsicht: Gar nicht heizen, kann Schimmel begünstigen.

Während des Urlaubs kann die Heizung überall auf ca. 16 Grad eingestellt werden.

Heizkörper sollten nicht verdeckt sein.

Faustregel:

1 Grad weniger Temperatur senkt den Verbrauch um ca. 6 Prozent.



Türen schließen und jedes Zimmer nach Bedarf heizen.

Regelmäßig lüften. 3 - 4 x pro Tag.

Kurz Stoßlüften, anstelle eines Dauerlüftens mit Kippfenster.

LED-Leuchten sind sparsamer als Glühbirnen.

Licht ausschalten, wenn niemand im Zimmer ist.

IM BAD



Bei allen Geräten die nicht genutzt werden, den Stecker ziehen. Auch Standby zieht Strom.

Je wärmer das Wasser, desto mehr kostet es.

Hände können auch mal kalt gewaschen werden, und beim Duschen muss es nicht immer "kochend heiß" sein.

Duschen ist sparsamer als Baden.

Beim Einseifen Wasser ausstellen. Ebenso beim Zähneputzen und Rasieren.

Mischhebel auf kalt stellen, wenn Sie das Wasser zudrehen. Das gilt auch für Bad und Küche - und ganz besonders bei Durchlauferhitzern.

IN DER KÜCHE



Gemüse, Kartoffeln und Eier im Dampf kochen, mit Deckel und wenig Wasser.

Der Topf sollte so klein wie möglich sein und genau auf die Herdplatte passen.

Ein Schnellkopftopf kann viel Energie sparen, wenn man Essen lange kochen muss.

Wenn Sie nur sehr wenig Essen warm machen, ist die Mikrowelle am sparsamsten.

Mit Umluft backen. Ober- und Unterhitze sind teuer.

Den Ofen muss man nur bei wenigen Gerichten vorheizen. Vorheizen ist teuer.

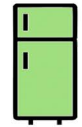


Obst und Gemüse mit kaltem Wasser waschen. Das schont auch die Vitamine.

Geschirr nicht unter fließendem Wasser abspülen. Die Spülmaschine verwenden wenn es eine gibt. Die Spülmaschine immer voll machen. Vorspülen muss nicht sein.

Im Kühlschrank reichen 7 Grad.
Im Gefrierschrank reichen minus 18 Grad.

Kühlschranktür nur kurz aufmachen.



Kein warmes Essen in den Kühlschrank oder Gefrierschrank stellen. Essen nur verpackt mit Deckel in den Kühlschrank.

Gefrorenes im Kühlschrank auftauen. Das spart Kühlenergie im Kühlschrank.

Kühl- und Gefrierschrank öfters mal abtauen. Nur 5 mm Eis im Gefrierschrank kosten ein Drittel mehr Strom.

Wasser im Wasserkocher warm machen. Nur so viel Wasser kochen, wie man braucht.

BEIM WASCHEN



Nur waschen wenn die Maschine voll beladen ist.

Die Wäsche kommt zum Trocknen nach draußen statt in den Trockner.

Eine 30 Grad Wäsche reicht bei leichten Verschmutzungen aus und spart viel Energie. Wenn Sie bei 30 statt 60 Grad waschen, haben Sie nur ein Drittel des Stromverbrauchs.

Nur bügeln, was benötigt wird. Den Stecker früher ziehen und Restwärme nutzen.