

## Energiespartipps für zuhause

### Checkliste für energiesparendes Kochen

- Topf- und Pfannengröße passend zur Kochstelle wählen.
- Nur Kochgeschirr mit ebenem Boden und gut schließendem Deckel verwenden.
- Töpfe während des Kochens geschlossen halten.
- Beim Kochen und Garen sparsam mit Wasser umgehen.
- Keinen großen Topf für kleine Speisemengen benutzen.
- Nur kleine Portionen in der Mikrowelle erwärmen! Bei Mengen von mehr als 500 Gramm ist der Herd die sparsamere Alternative.
- Kochstelle rechtzeitig nach dem Ankochen herunterschalten und Restwärme nutzen.
- Zum Aufkochen von Wasser für Tee und Kaffee usw. einen speziellen Wasserkocher benutzen.

### Checkliste für energiesparendes Backen

- Kleine Braten auf dem Herd, größere (über zwei Kilogramm) im Backofen zubereiten.
- Bei Umluft- und Heißluftbacköfen mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen.
- Vorheizen vermeiden - auch wenn es im Rezept steht, das Vorheizen des Backofens zum Braten oder Backen ist in vielen Fällen gar nicht erforderlich.
- Backofentür nicht zu oft öffnen.
- Backofen, Herd und Mikrowelle nicht zum Auftauen benutzen, Gefriergut im Kühlschrank auftauen.
- Restwärme nutzen und den Backofen früher ausschalten.

### Checkliste für energiesparendes Kühlen

- Keine heißen oder warmen Speisen in den Kühl- oder Gefrierschrank stellen.
- Geräte möglichst nur jeweils kurz öffnen, auch, weil das Gefrierfach dann nicht so schnell vereist.
- Kühlgeräte nach Möglichkeit nicht neben Backofen oder Heizkörper stellen.
- Geräte vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.
- Lüftungsgitter staubfrei halten und keine Gegenstände darauf abstellen.
- Kühlschränke mit halbautomatischer Abtauvorrichtung regelmäßig abtauen.
- Auf gut schließende Türen achten und regelmäßig die Gummidichtungen der Türen kontrollieren.
- Im Kühlschrank genügt eine Temperatur von etwa sieben Grad Celsius, ggf. mit Thermometer kontrollieren.
- Kälteunterschiede im Kühlschrank nutzen: Im unteren Bereich oberhalb des Gemüsefaches ist es am kältesten, oben hingegen sind die wärmsten Zonen im Gerät.
- Während langer Abwesenheit (z.B. Urlaub) den Kühlschrank ausschalten, entleeren, abtauen und Türe offenlassen.

Zusammengestellt von Irene Finger, Diakonisches Werk Hessen Nassau e.V., Referat Frauen und Familie, für den Kurs „Fit für Haushalt, Kinder, Job, Finanzen - Auskommen mit dem Einkommen“.

Quelle u.a. [Energiespartipps \(energiesparhaus.at\)](http://energiesparhaus.at).

Aktualisiert vom Zentrum Familie, Haus der Volksarbeit e.V. für das Projekt „Familie und Geld“ 2023.

## Bei Neukauf beachten

- Mit Energiesparmodellen können bis zu 50 % Energiekosten eingespart werden. Diese sind im Anschaffungspreis nicht immer unbedingt teurer; außerdem spart man eventuelle Mehrkosten durch die längere Lebensdauer solcher Geräte problemlos wieder ein. Gerade hier lohnt es also, sich über Sparmodelle zu informieren.
- Auf die **Effizienzklassen A+ und A++** achten, denn sie bezeichnen die effizientesten Energienutzer.
- Kein zu großes Gerät wählen! Ungenutzter Kühlraum bedeutet überflüssigen Kühl- und somit Energieaufwand! Mit der Größe sollte man also nicht übertreiben: 100 bis 140 Liter Nutzinhalt für einen Ein-Personen-Haushalt sind genug; ansonsten rechnet man mit 50 Litern pro Person.
- Geräte mit umweltgerechten Kältemitteln kaufen.
- Auf Grund der besseren Energiebilanz eine vom Kühlschrank getrennte Gefriertruhe einer Kühl-Gefrierkombination vorziehen.

## Checkliste für energiesparendes Wäsche waschen und Wäsche trocknen

- Beim Kauf Verbrauchswerte der Geräte für Strom und Wasser vergleichen: Das Energieetikett gibt Auskunft über Energieverbrauch, Wasch- und Schleuderwirkung sowie Füllmenge und Wasserverbrauch.
- Gerät mit möglichst hoher Schleuderdrehzahl - mindestens 1000, besser 1400 Umdrehungen pro Minute – auswählen.
- Fassungsvermögen der Trommel beim Waschen und Trocknen möglichst immer voll ausnutzen.
- Vorwaschgang nur bei stark verschmutzter Wäsche wählen.
- Mit möglichst niedriger Temperatur waschen.
- Wenn möglich, Wäsche auf der Wäscheleine trocknen.
- Nur gut geschleuderte Wäsche maschinell trocknen, mindestens 1400 Umdrehungen.
- Den Luftfilter nach jedem Trocknen reinigen.
- Den Trocknungsgrad so niedrig wie möglich wählen.

## Checkliste für energiesparende Beleuchtung – Gerätebetrieb

- Am meisten Geld und Energie spart man selbstverständlich dann, wenn Lampen möglichst wenig in Gebrauch sind. Also immer dann das Licht ausschalten, wenn es nicht mehr benötigt wird!
- Optimal genutztes Tageslicht (z.B. durch Platzierung des Schreibtisches am Fenster) kann einen Beitrag zur Energieeinsparung leisten!
- Stand-by-Bereitschaft der Geräte meiden - immer abschalten, spart je nach Geräteanzahl und Haushaltsgröße 65,- bis 130,- Euro jährlich.

## Checkliste Heizkosten

- Senken Sie, wenn möglich, die Raumtemperatur! Ein Grad weniger Temperatur spart 6 % Heizkosten.
- Lüften Sie richtig! Kurz alle Fenster öffnen (Stoßlüften) ist sparsamer als Dauerkippen.

Zusammengestellt von Irene Finger, Diakonisches Werk Hessen Nassau e.V., Referat Frauen und Familie, für den Kurs „Fit für Haushalt, Kinder, Job, Finanzen - Auskommen mit dem Einkommen“.

Quelle u.a. [Energiespartipps \(energiesparhaus.at\)](http://energiespartipps(energiesparhaus.at)).

Aktualisiert vom Zentrum Familie, Haus der Volksarbeit e.V. für das Projekt „Familie und Geld“ 2023.

- Fenster müssen dicht sein! Prüfen Sie mit einem dünnen Papier (z.B. Seidenpapier), ob die Fensterdichtungen noch wirksam sind. Wenn Sie das Papier bei geschlossenem Fenster herausziehen können, sollten die Dichtungen erneuert werden bzw. die Fensterbeschläge wieder eingestellt werden.
- Eingangstüren müssen dicht sein! Kontrollieren Sie, ob die Dichtungen noch wirksam sind. Für die Unterkante gibt es Bürsten, die die Dichtheit verbessern.
- Entlüften Sie regelmäßig die Heizkörper! Gluckern und Rumoren in der Anlage deutet auf Luft in der Anlage hin und kann 10 % höhere Heizkosten bedeuten. Mit Hilfe eines Entlüftungsschlüssels und eines Bechers unter dem Entlüftungsventil können Sie die Luft ablassen.
- Verstellen Sie die Heizkörper nicht mit Möbeln! Sie verhindern dadurch die Abgabe von Strahlungswärme in den Raum.
- Vorhänge können sparen helfen! Ziehen Sie die Vorhänge in der Nacht zu, das entstehende Luftpolster zwischen Vorhang und Fenster verringert die Wärmeverluste. Achten Sie aber darauf, dass die Vorhänge nicht über die Heizkörper reichen.
- Verwenden Sie Thermostatventile! Diese schalten den Heizkörper weg, wenn die Solltemperatur im Raum erreicht ist.

### **Checkliste Wasser / Warmwasserverbrauch**

- Duschen ist sparsamer als Baden! Eine volle Badewanne braucht leicht 100 Liter, beim Duschen braucht man nur ca. 25 Liter Warmwasser. Die Energiekosten für ein Vollbad sind rund viermal so hoch wie für ein Duschbad.
- Warmwasserbereiter regelmäßig entkalken lassen! Dadurch sparen Sie nicht nur Energie, sondern verlängern auch die Lebensdauer Ihrer Geräte.
- Defekte Dichtungen unbedingt tauschen! Ein tropfender Wasserhahn verliert bis zu 100 Liter Wasser pro Tag. Bei Warmwasser ist nicht nur die Wasserverschwendung, sondern auch die Energieverschwendung leicht vermeidbar.

Zusammengestellt von Irene Finger, Diakonisches Werk Hessen Nassau e.V., Referat Frauen und Familie, für den Kurs „Fit für Haushalt, Kinder, Job, Finanzen - Auskommen mit dem Einkommen“.

Quelle u.a. [Energiespartipps \(energiesparhaus.at\)](http://energiespartipps(energiesparhaus.at)).

Aktualisiert vom Zentrum Familie, Haus der Volksarbeit e.V. für das Projekt „Familie und Geld“ 2023.