

Die **ULTIMATIVE** Checkliste



FÜR KLIMASCHUTZ UND
SPARSTRUMPF

111

ENERGIESPARTIPPS
FÜR DEINEN HAUSHALT

-- Die bereits umgesetzten Sterne bitte mit einem Kreis markieren--

Allgemein gilt

- ★ Der Durchschnittswert des Stromverbrauchs im Jahr bei Haushalten sind wie folgt: Single Haushalt 1800 kWh, 2 Personen Haushalt 2900 kWh, 3 Personen Haushalt 3800 kWh, 4 Personen Haushalt 4500 kWh. Sollte der Jahresverbrauch über oder an den Durchschnittswerten liegen, ist üppig Einsparpotential vorhanden. Selbst wenn der Jahresverbrauch darunter liegt, gibt es immer noch den einen oder anderen Tipp um noch weniger Energie zu verbrauchen.
- ★ Eine Faustregel besagt, dass 1 Watt, welches in der Stunde verbraucht wird, im Dauerverbrauch im Jahr auf 1 EURO Kosten kommt.
- ★ Messgeräte (günstig im Baumarkt erhältlich) die den Stromverbrauch von jedem elektrischen Gerät anzeigen sind sehr sinnvoll um zu prüfen ob das Gerät auch im ausgeschalteten Zustand Strom aus der Leitung zieht. Die Geräte sind auch ausleihbar (Verbraucherzentralen, Greenpeace Energie, Wien Energie, meistens auch bei der Caritas).
- ★ Neue Elektrogeräte sind vergleichsweise verbrauchsarm an Strom. Darum beim Kauf von neuen Elektrogeräten deren Stromverbrauch (A+++ sind am effizientesten) vergleichen ([ELEKTRONICSTAR](#) - bitte klicken!). Bsp.: Alter Kühlschrank hat einen Jahresverbrauch von 385 kWh. Das kostet ca. 100 EURO. Ein neuer Kühlschrank verbraucht nur mehr 142 kWh. Das kostet ca. 37 EURO. Ersparnis im Jahr 60 EURO

★ Ein alljährlicher Wechsel des Stromanbieters ist der beste Weg immer den günstigsten Tarif zu konsumieren. Der Wechsel passiert mit wenigen Mausklicks im Internet und schon profitiert man von den günstigen Konditionen. Die Kündigung vom altem Anbieter erledigt praktischer Weise gleich der Neue. Für Haushalte aus Deutschland eignet sich das Vergleichsportal [CHECK24](#) (bitte klicken!) besonders gut dazu. Für Haushalte aus Österreich ist das Vergleichsportal [DURCHBLICKER](#) (bitte klicken!) ideal. Wer sich nur einmal mit dem Thema beschäftigen möchte und danach sich quasi per „Autopilot“ regelmäßig alle Jahre auf den günstigsten Anbieter umstellen lassen will, wählt [WECHSELPILOT](#) (bitte klicken!). Einmal die Daten eingeben und Wechselpilot macht alles andere und das Jahr für Jahr. Wer Greenpeace unterstützen möchte, kann das auch durch den Anbieterwechsel direkt zu [GREENPEACE](#) (bitte klicken!) machen.

Thema Heizen / Raumluft temperieren

- ★ Ein Grad mehr Raumtemperatur kostet ca. 6% mehr an Energie. Die empfohlenen Raumtemperaturen sind: Wohnzimmer 20 Grad, Schlafzimmer 18 Grad, Kinderzimmer 22 Grad, Küche 18 Grad, Badezimmer 23 Grad (nur im Gebrauchsfall, sonst reichen 18 Grad)
- ★ Die Luftfeuchtigkeit auf 50% halten. Unter 50% wird die trockene Luft als zu kalt empfunden und die Heizung wird hoch gedreht
- ★ Achten auf effiziente Heizkörper (regelmäßige Wartung: Funktion der Heizventile, richtige Füllmenge (Glucker-Geräusche), etc.)

- ★ Die Heizkörper nicht mit Möbel oder Vorhänge „abschirmen“. Dies kann sonst 20% mehr Energie kosten
- ★ „Stoßlüften“ nennt man eine kurze aber effiziente Totallüftung (Durchzug). Für ein paar Minuten werden alle Fenster weit geöffnet. Die Wohnräume füllen sich dabei rasch mit frischer Luft. Warme, gebrauchte, mit Feuchtigkeit angereicherte Luft entweicht rasch nach außen (auch effizient gegen Schimmelbildung) . Das führt dazu, dass sich die Räume danach schnell wieder erwärmen. Wichtig dabei: 10 min. vor und während des Stoßlüftens die Heizkörper komplett abdrehen.
- ★ Gebäudethermographie (Wärmebild) erstellen lassen um zu erkennen wo der größte Energieverlust stattfindet um die Stellen wirksam zu dämmen und abzudichten.
- ★ Elektrischer Warmwasseraufbereiter ein paar Stufen niedriger stellen (besonders in den Sommermonaten). Das Wasser muss nicht immer brühend heiß aus der Leitung kommen. Das spart bis zu 160 kWh im Jahr!
- ★ Entkalke den Boiler regelmäßig um einen optimalen Betrieb zu sichern und Energie zu sparen.
- ★ Dämme freiliegende Heizungsrohre um Wärmeverluste zu vermeiden.
- ★ Eine gute Wärmedämmung am Warmwasserspeicher direkt spart bis zu 300 kWh Energie pro Jahr.
- ★ Drehe die Warmwasserbereitung im Urlaub einfach ab.

- ★ Wenn du auf die Durchlauferhitzung verzichtest und dafür ein paar Sekunden auf warmes Wasser wartest, spart das Energie.
- ★ Der Radiator - Booster (länglicher Ventilator, welcher auf dem Heizkörper aufgesetzt wird) verteilt die Wärme gleichmäßig und schnell im Raum. Damit kann ziemlich bald die Heizstufe runter reguliert werden. Sparpotential: ca. 25 EUR im Jahr. Der Booster braucht dabei selbst nur Strom für 25Cent im Jahr.
- ★ Wenn die Heizkörper im Winter nicht durchgehend zumindest auf kleiner Stufe laufen und nicht regelmäßig „Stoß gelüftet“ wird, werden die Mauern zu kalt (Schimmelbildung droht) und ein „Wohlfühl - Gefühl“ bei 20/21 Grad will nicht aufkommen. Das führt zu mehr Heizen und somit mehr Energieverbrauch. Außerdem braucht das Aufheizen kalter Räume wesentlich mehr Energie, als wenn man die Heizkörper auf kleiner Stufe anlässt.
- ★ Die Anschaffung von Fensterrollläden zahlt sich aus. Wenn Abends diese komplett runter sind, erhöht sich die Wärmedämmung dadurch enorm (Wärmeverlust um bis zu 50% weniger).
- ★ Zusätzliche Wärmedämmung bringen dicke Styroporplatten, welche vorher passgenau in die Fenster geschnitten und über Nacht dort angebracht werden.
- ★ Im Herbst, also in der Übergangszeit, kann es schon mal frisch werden. Anstatt gleich zu heizen, einfach warmen Pulli anziehen bis es draußen richtig kalt wird.

- ★ Alte Umwälzpumpen von Zentralheizungen brauchen bis zu 300 kWh pro Jahr. Neue Pumpen hingegen brauchen oft nur weniger als 100 kWh pro Jahr.

- ★ Durch die Anbringung (an der Wand hinter dem Heizkörper) einer Heizkörper – Reflektionsmatte lässt sich der Energieverbrauch um rund 10-30% reduzieren. Diese sollte aber gut verklebt werden, da sich sonst dahinter Schimmel bilden kann.

- ★ Die Dichtungen der Fenster gehören jedes Jahr überprüft (mit einer Flamme von Feuerzeug, Kerze oder Zündholz. Bewegt sich die Flamme ist das Fenster undicht). Schlechte, poröse Dichtungen lassen einiges an Energie nach draußen verpuffen und erhöhen dadurch den Energieverbrauch.

- ★ Türkissen vermindern den Durchzug und somit den Wärmeverlust ebenso.

- ★ Lange Vorhänge halten die Wärme im Raum.

- ★ Durch elektronische Thermostate lassen sich die Heizzeiten genau einstellen. So wird nur dann die Heizleistung erhöht, wenn Personen sich in der Wohnung befinden. Dies kann bis zu 30% Energie einsparen.

- ★ Umwälzpumpe (Zirkulationspumpe für die Warmwasserversorgung im Haus) nur zu den Stoßzeiten einschalten (ist über ein Zeitschaltgerät vom Baumarkt zu steuern). Das spart bis zu 120 EURO im Jahr.

- ★ Wer sich den ganzen Tag viel in Räumen aufhält und sich dabei nicht viel bewegt (Arbeit mit dem Computer, etc.), sollte mindestens einmal täglich die Räumlichkeiten verlassen und an der frischen Luft spazieren gehen (am besten gleich nach dem Stoßlüften). Dadurch kommt dein Körper auf Touren und wärmt sich selber auf. Das wiederum hat zur Folge, dass die Raumtemperatur von 20 Grad als angenehm empfunden wird. Denn wer das nicht macht, dem kommt es dann zu kalt vor und dreht die Heizung hoch.

- ★ Das Warmwasser im Boiler soll nicht mehr als auf 55 bis 60 Grad aufgeheizt werden.

- ★ Die Zugluft ist ein wahrer Warmlufträuber. Darum Türen zu weniger geheizten Räumen und Keller geschlossen halten und abdichten.

- ★ Wenn ein Pappkarton in der Größe der Fenster mit Alufolie überzogen wird (reflektierende Seite nach außen) und dieser im Sommer tagsüber in den Fensterrahmen geklemmt wird, werden so die heißen Sonnenstrahlen reflektiert und der Wohnraum heizt sich merklich weniger auf. Das kann den Einsatz eines Klimagerätes ersparen.

Thema Waschen und Reinigen

- ★ *Wenig verschmutzte Wäsche wird mit 30 Grad dank moderner Waschmittel auch sauber. Dadurch geht der Verbrauch von 0,9 kWh auf 0,4kWh pro Waschgang runter!*
- ★ *Kochwäsche wird auch schon bei 60 Grad sauber. Ebenfalls Dank dem Einsatz moderner Waschmittel.*
- ★ *Überlege dir, ob du wirklich immer die volle Umdrehungszahl beim Schleudergang brauchst. Teste verschiedene Drehzahlen und entscheide dich für die ökonomisch beste Drehzahl.*
- ★ *Das Vorwaschprogramm ist heute auf Grund der modernen Waschmittel nicht mehr notwendig. Einfach weglassen.*
- ★ *Darauf achten, dass die Waschmaschine immer gut gefüllt wird (bis zu einer Handbreite). Das führt zu weniger Waschladungen im Jahr und die Maschine braucht noch dazu weniger Energie pro Waschgang.*
- ★ *Der Wäschetrockner ist wirklich ein Monster unter den Stromfresser. Nur in wirklich dringenden Notfällen benützt, spart dies bis zu 160 EURO im Jahr. Alternativ die Wäsche auf der guten alten Wäscheleine luftrocknen lassen.*

- ★ Sollte der Wäschetrockner doch einmal eingesetzt werden, reicht meistens die Einstellung „Schrank trocken“ völlig aus. Gibt man der feuchten Wäsche noch ein **trockenes**, sauberes Badetuch dazu, wird die Dauer der Trocknung um gut ein Drittel gesenkt.
- ★ Nutze die Restwärme vom Bügeleisen. Schon vor den letzten Wäscheteilen abstecken.
- ★ Bügle nur Wäsche, bei der es absolut notwendig ist. Bei Handtücher, Waschlappen, Unterwäsche, Leintücher, Jeanshosen, etc. reicht es wenn du sie feucht aufhängst.
- ★ Nur bügeltrockene Wäsche bügeln. Ist sie zu feucht, braucht der Bügelvorgang länger.
- ★ Bevor man zu Saugen beginnt, sollte man die Bodenflächen freiräumen. Das heißt kleinere Gegenstände vom Boden weg, Rolltische etc. auf die Seite schieben. Jede Minute die der Staubsauger weniger in Betrieb ist, spart Strom.
- ★ Für Staubsauger gilt: Bei Teppichen volle Leistung, bei glatten Oberflächen die Leistung reduzieren.

Thema Beleuchtung

- ★ 70 - 90% Energieersparnis bei Austausch der Glühlampen durch LED – Leuchtmittel
([GRÜNSPAR](#) – klicken!!!)

- ★ In Treppenhäusern, Fluren, Speicherböden, im Garten oder sogar meist in Kellern reicht es, wenn das Licht über einen Bewegungsmelder gesteuert wird. Zumindest an Orten die weniger oft frequentiert werden. Wenn hier vergessen wird das Licht auszumachen, kann das richtig teuer werden.
- ★ Lichtschalter mit einer Dimm - Funktion ausstatten und die Lichtstärke nach Gebrauch anpassen.
- ★ Reflektierende Lampenschirme bewirken eine optimale Nutzung des Lichts durch Umlenkung in den Raum. Das spart einige zusätzliche Lichtquellen.
- ★ Bei ausreichender Beleuchtung des Arbeitsplatzes kann man auf die Grundbeleuchtung des restlichen Raumes verzichten.
- ★ Helle Räume reflektieren bis zu 80% des Lichts
- ★ Durch Verschmutzung von Lampen und Reflektoren kann das Licht nicht optimal im Raum verteilt werden.

Thema Küche

- ★ Herdplatte immer nach der Kochtopfgröße wählen. Jeder cm, den der Topf kleiner als die Herdplatte ist, bedeutet bis zu 20-30% Mehrverbrauch an Strom.

- ★ Die Kochtopfgröße dem Gargut anpassen. Zu große Töpfe brauchen größere Herdplatten und diese wiederum verbrauchen mehr Strom, auch weil sie mehr Metall erhitzen müssen.
- ★ Thermalkochtöpfe kann man bereits nach kurzer Zeit vom Herd nehmen, da diese über die Wände wenig Energie verlieren und somit die Temperatur im Inneren des Kochtopfes gehalten wird.
- ★ Die Herdplatte ca. 3 bis 5 Minuten vor dem fertig garen abschalten. Das erledigt danach die Restwärme. Das gilt auch für den Backofen.
- ★ Von allen Herd - Technologien verbraucht das Induktionsverfahren am wenigsten Energie (bis zu 40% weniger als ein Elektroherd). Bei einer Neuanschaffung unbedingt darauf achten.
- ★ Wenn es die Zeit und das Kochmanagement erlaubt, nur eine Herdplatte benutzen. Z. Bsp. müsste man Morgens nicht gleichzeitig die Milch erwärmen und das Spiegelei braten. Das ginge auch hintereinander.
- ★ Für viele Gerichte ist das Vorheizen des Backofens nicht notwendig (außer bei empfindlichen Backwaren wie z.Bsp. Biskuits oder Brot). Wenn das Gericht sofort in den Ofen geschoben wird, ist es schneller fertig und es spart Energie.

- ★ Durch die Umluft-Funktion bei Backöfen, kann um ganze 30 Grad weniger Temperatur gewählt werden, als im Rezept angegeben ist.
- ★ Dunkle Backformen helfen Energie zu sparen, da diese die Wärme besser aufnehmen können.
- ★ Nimm nicht benötigte Bleche aus dem Backrohr. Es würde nur zusätzlich Energie kosten diese aufzuheizen.
- ★ Öfen ohne Sichtfenster sind sparsamer als Geräte mit. Natürlich nur wenn sie auch die ganze Zeit geschlossen bleiben.
- ★ Gerichte die länger gekocht werden müssen, sollten in einem Schnellkochtopf gegart werden. Das spart 50% der Zeit und 30% der Energie.
- ★ Wasser immer in zugedeckten Töpfen zum Kochen bringen. Das Wasser erhitzt sich dadurch schneller. Bei gekipptem Deckel fällt schon die doppelte, ohne Deckel sogar die dreifache Energiemenge an.
- ★ Sollte Wasser nur erhitzt werden, z.Bsp. Für Tee, etc., dann ist ein Wasserkocher die sparsamste und schnellste Lösung (ca. 50% weniger Verbrauch).

- ★ Um Teigwaren zu kochen wird meist zu viel Wasser dazu erhitzt und zum Kochen gebracht. Teigwaren in einer Pfanne zu garen hilft da. Die benötigte Wassermenge reduziert sich je nach üblichem Gebrauch um bis das 5-fache, da die Nudeln horizontal liegen und nicht vertikal stehen. Natürlich sind sie dadurch auch schneller gar.
- ★ Wenn die Nudeln nur kurz aufgekocht werden und sie dann wie Tee ziehen lässt, werden sie ebenfalls "al dente" und man spart Energie.
- ★ Gemüse wird stromsparend und schonend im **Dämpfeinsatz** gegart. Dies erfordert nur 1/5 der ursprünglichen Wassermenge. Kocht daher schneller und ist auch schneller gar.
- ★ Bei Töpfen und Pfannen darauf achten, dass die Böden glatt und gerade sind, sonst ist der Kontakt zur Herdplatte nicht optimal. Dadurch braucht die Herdplatte länger die Speise zu garen.
- ★ Wenn die Heizspule des Wasserkochers zu verkalkt ist, dann braucht sie auch mehr Energie um das Wasser zu erhitzen. Essig hilft die Spulen wieder zu entkalken.
- ★ Kühlschrank auf 7-8 Grad Celsius einstellen (gemessen in der Kühlschrankmitte). Jedes Grad darunter braucht ca. 5% mehr Energie.
- ★ Die Gefrierschranktemperatur ist ideal mit Minus 18 Grad. Jedes Grad tiefer, braucht auch 5% mehr Energie.

- ★ Wenn die Superschaltung aktiv ist, kühlt diese ununterbrochen auf die tiefsten Temperaturen. Daher sollte diese nur eingeschalten werden, wenn große Mengen gleichzeitig gekühlt werden sollen.
- ★ Teste die Gefriereinheit mit Hilfe eines kleinen Tricks. Leg ein Buch eine Stunde auf das Gerät und prüfe dann die Temperatur. Ist das Buch kalt, ist die Dämmung nicht sehr gut.
- ★ Wenn du eine Gefriereinheit hast, kaufe einen Kühlschrank ohne zusätzliches Gefrierfach.
- ★ Lüftungsgitter und Kühlschlangen sollten sauber gehalten werden, damit die Wärmeübertragung einwandfrei funktioniert.
- ★ Nutze lieber "Low Frost" oder "Stop Frost" Geräte und verzichte auf die energieaufwendigen "No Frost" Geräte.
- ★ Gefriertruhen sind sparsamer als Gefrierschränke, auch wenn sie etwas umständlicher zu befüllen sind.
- ★ Kühlschrank immer regelmäßig abtauen. Wenn die Wände des Gefrierfachs zu sehr vereist sind, erhöht dies den Stromverbrauch enorm. Jeder Millimeter an Eisschicht führt zu 5% mehr Stromverbrauch.
- ★ Vermeide es den Kühlschrank total mit Lebensmittel vollzustopfen. Dadurch dauert es sehr viel länger diese zu kühlen und das Gerät muss viel mehr Strom aufwenden.

- ★ Ein Ordnungssystem im Kühlschrank verhindert, dass man nach den gewünschten Lebensmitteln nicht so lange suchen muss. Denn dies hätte zur Folge, dass die Türe lange offen bleibt und Wärme in den Kühlschrank eindringt, welche wieder runter gekühlt werden muss.

- ★ Es sollte aber der Kühlschrank nicht zu leer sein. Luft ist kein guter Kältespeicher. Wenn einmal zu wenig Lebensmittel vorhanden sind, kann man z.Bsp. leere Getränkeflaschen mit Wasser abfüllen und in den Kühlschrank legen. Das Wasser speichert die Kälte und der Kühlschrank braucht weniger Energie die Temperatur zu halten.

- ★ Wer den gesamten Raum des Tiefkühlfaches und des Kühlschranks nicht immer voll ausnutzt, kann Kühlbatterien in das Tiefkühlfach stecken und sie jeden 2 Tag in den Kühlschrank legen. Die so ausgestrahlte Kälte der Batterien helfen dem Kühlschrank den Innenraum energieärmer zu kühlen.

- ★ Das gleiche Prinzip gilt, wenn du Tiefkühlkost im Kühlschrank und nicht außerhalb auftauen lässt.

- ★ Stell bei kalten Temperaturen 2 Behälter mit Wasser hinaus, lasse diese frieren und stell sie dann in den Kühlschrank, um Strom zu sparen.

- ★ Bei Einbaukühlschränken fehlt in der Einbauzelle oft die Lüftungsmöglichkeit. Es entsteht ein Hitzestau, der wiederum einen hohen Stromverbrauch zur Folge hat. Das kann den Stromverbrauch verdoppeln! Sorge für ausreichende Lüftungsgitter in den Platten.

- ★ Keine warme oder gar heiße Lebensmittel in den Kühlschrank stellen. Vorher auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- ★ Der Standort des Kühlschranks sollte auf keinen Fall neben einer Wärmequelle wie Ofen, Heizkörper, Geschirrspüler, etc. stehen. Diese strahlen Wärme auf das Gerät ab, welche wieder zusätzlich gekühlt werden muss.
- ★ Tatsächlich ist mit einem modernen Geschirrspüler das Abwaschen effizienter als die Handwäsche. Er spart nicht nur deutlich mehr Wasser sondern auch Energie, ist praktischer und schont die Haut.
- ★ Der „Alfa Mix“ versorgt den Geschirrspüler mit Warmwasser aus der Leitung. So muss das Gerät das Wasser nicht selbst aufheizen. Sparpotential: 20 EURO im Jahr
- ★ Die meisten Geschirrspüler haben eine Trockenfunktion am Schluss des Programms. Finde heraus wann dieses Programm anfängt um dann den Geschirrspüler auszuschalten und zu öffnen. Das warme Geschirr trocknet schnell an der Luft, ohne das Gerät zu bemühen mehr Strom aufzuwenden (anschließend Stoßlüften).
- ★ Wenn der Geschirrspüler ein „Spar“ oder „Öko“ Programm hat, kann dieses weniger verschmutztes Geschirr mit weniger Energieaufwand auch sauber bekommen. Einfach mal testen bis zur welcher Verschmutzung man damit nicht mehr reinigen kann (Stärker verschmutztes Geschirr wegen dem höheren Wasserdruck unten einräumen). Ein Spülgang mit 50°C statt 60°C spart ca. 25% an Stromkosten.

- ★ Geschirrspüler nach Programmende abschalten, um Strom zu sparen (Mit abschaltbarer Steckerleiste komplett vom Stromnetz trennen.
- ★ Die Kaffeemaschine kann auch im ausgeschalteten Zustand bis zu 5 Watt aus der Leitung ziehen. Daher nur anstecken wenn sie gebraucht wird.
- ★ Den fertigen Kaffee in einer Thermoskanne und nicht auf der Heizplatte warm halten

Thema Badezimmer

- ★ Ein Vollbad kostet an Energie ca. 2 Euro. Wer Energie sparen möchte, sollte des Öfteren die Dusche benutzen. Diese ist mit ca. 70 Cent pro Duschvorgang um gut 65% günstiger.
- ★ Nicht zu lange (ab 7 Minuten) mit hoch-temperierten Wasser täglich duschen. Es gibt eine sogenannte „Duschampel“ (Shower Timer) die man sich zwischen Wasserhahn und Duschschauch einsetzen kann. Diese signalisiert mit Farben wie bei der Verkehrsampel, ob das Duschvergnügen noch wirtschaftlich ist. Sparpotential ca. 60.- EURO / Jahr.
- ★ Duschköpfe welche Luft in den Wasserfluss mischen, verringern so den Wasserverbrauch und sparen an die 40 % an Warmwasser. Das kann bei einer vierköpfigen Familie bis zu 100 EUR Ersparnis im Jahr an Stromkosten bringen.
- ★ Die elektrische Zahnbürste muss nicht Tag und Nacht im Ladegerät mit Strom versorgt werden. Wenn sie fertig aufgeladen ist, einfach abstecken. Das spart 3-6 EURO im Jahr.

- ★ Beim Zähneputzen, Hände Waschen oder beim Rasieren das Wasser nicht durchgehend laufen lassen. Am besten den Zahnputzbecher benutzen und beim Rasieren das Waschbecken ca. $\frac{1}{4}$ befüllen.
- ★ Hände waschen immer mit der „Kalt“ Einstellung vom Hahn. Denn sobald die „Warm“ Einstellung gewählt wurde, springt die Warmwasseraufbereitung an. Bis aber danach das warme Wasser zu den Händen gekommen ist, ist man meist sowieso schon wieder fertig mit dem Händewaschen. Bei einem durchschnittlich 8 Mal täglichen Händewaschen einer Person, kommt da im Jahr schon etwas zusammen.

Thema Multimediageräte

- ★ Durch die „Standby“ Funktion sämtlicher Multimediageräte, wird 40% des gesamten Stromverbrauches eines Haushaltes ohne direktem Zutun verschwendet (kann jeder bei sich zu Hause mit einer „Energiechecker“ App testen). Z.Bsp. Braucht der Standby Betrieb eines 60 Watt Fernsehers alleine schon 17 Watt. Nur durch die Halbierung des „Standby“ Betriebes sparen Haushalte im Schnitt bis zu 180 EURO im Jahr. Das bedeutet - Stecker in die Steckerleiste mit einem Ausschaltknopf - bei Nichtgebrauch ausschalten!
- ★ Auch das W-Lan gehört zu den Stromfressern und sollte bei Nichtgebrauch vom Stromnetz genommen werden. Das spart bis zu 30 EURO im Jahr.

- ★ Die Bildschirme des Computers, Laptops oder sogar die des Fernsehers sind meistens auf 100% Helligkeit eingestellt. Das verbraucht aber enorm viel Energie. Setze die Helligkeit auf ein vertretbares Maß runter (der Raumhelligkeit angepasst). Beim Fernseher zu Bsp. reduziert sich der Stromverbrauch auf die nächst dunklere Stufe um bis zu 30%.
- ★ Netzteile die nach dem Aufladen auch ohne Endgerät angesteckt bleiben (Laptop, Handy, Rasierapparat, Zahnbürstenladestation, etc.), ziehen trotzdem noch Strom aus der Leitung. **Fast soviel** wie mit Endgerät – Abstecken!
- ★ Du sparst einiges an Strom, wenn du am Laptop arbeitest und nicht am PC. Der PC verbraucht ca. 3-4 Mal soviel Strom als der Laptop. Das „Tablet“ noch einmal um $\frac{1}{4}$ weniger als der Laptop.
- ★ Schalte Drucker, Scanner und Lautsprecher nur bei Bedarf ein (abschaltbarer Netzstecker).
- ★ Tintenstrahldrucker brauchen im Druckmodus nur 6,7%, im Bereitschaftsmodus im Schnitt nur 14% und im Sleep-Modus nur ca. 25% des Strombedarfs eines Laserdruckers.
- ★ Ein LED-TV Gerät spart bis zu 70% mehr Strom als ein LCD- TV Gerät
- ★ Radiowecker nach dem „Weckdienst“ vom Stromnetz abstecken. Sonst verbraucht er täglich bis zu 100 Watt ohne Gebrauch. Das sind alleine bis zu 37 kWh im Jahr!

Abschließend

Auf der Internetplattform <http://stromsparcheck.stromeffizienz.de/> kannst du dein persönliches Einsparpotenzial grob ausrechnen. Natürlich werden in diesem Check nicht alle Tipps dieser Checkliste berücksichtigt, aber du bekommst einmal eine grobe Übersicht.