CHECKLISTE

WIR SPAREN GEMEINSAM

- STROMSPAREND WASCHEN
- FENSTER & TÜREN DICHT HALTEN
- HEIZKÖRPER FREI HALTEN
- LICHT AUS LEDs NUTZEN
- KÜHLSCHRANK 7°C GEFRIERGERÄT -18°C
- RAUMTEMPERATUR SENKEN
- MIKROWELLE NUTZEN
- AUF VORHEIZEN VERZICHTEN
- PFLANZEN FÜR INNENRAUMKLIMA
- HEIZTEMPERATUR NACHTS RUNTER

WEITERE INFOS & TIPPS

SWNH

wir-sparen-gemeinsam.de

STROMSPAREND WASCHEN

Waschen Sie bei niedriger Temperatur und voller Waschladung. Mittlerweile ist die Wirkung von Waschmitteln so gut, dass Kochwäsche auch bei 60 Grad statt bei 90 Grad sauber wird. Wird Buntwäsche bei 30 bis 40 Grad gewaschen und bei weißer Wäsche auf Kochwäsche verzichtet, können im Jahr circa 200 Kilowattstunden Strom, 5.000 Liter Wasser und 16 Kilogramm Waschmittel eingespart werden. Außerdem sollte man unbedingt die Füllmenge der Waschmaschine optimal ausnutzen und bei normal verschmutzter Wäsche auf den Vorwaschgang verzichten.

FENSTER & TÜREN DICHT HALTEN

Setzen Sie auf Stoßlüften und lüften Sie nicht über längere Zeit. Stoßlüften spart, bei ausgeschalteter Heizung, ca. 200,-€ pro Jahr. Prüfen Sie außerdem Ihre Fensterdichtungen. Hier darf keine Energie entweichen.

HEIZKÖRPER FREI HALTEN

Verstecken Sie Ihre Heizkörper nicht hinter Vorhängen oder Möbeln. Andernfalls kann sich die erzeugte Wärme nicht richtig im Raum verteilen. Das Zimmer wird so nicht gleichmäßig warm.

LICHT AUS – LEDs NUTZEN

LED-Lampen verbrauchen in der Regel nur 3 Watt im Vergleich zu handelsüblichen Lampen, bei denen der Verbrauch bei ca. 20 Watt liegt. So können Sie pro Jahr bis zu 60% der Beleuchtungskosten einsparen.

HEIZTEMPERATUR NACHTS RUNTER

Eine Nachtabsenkung mindert den Energieverbrauch abhängig von der Art der Heizung, der Dämmung des Hauses und der Gewohnheiten der Bewohner. Schätzungen zufolge werden zwischen 5 und 10 Prozent an Heizkosten durch das nächtliche Absenken der Raumtemperatur eingespart.

KÜHLSCHRANK 7°C GEFRIERGERÄT -18°C

Die Größe Ihres Kühlschranks sollte Ihrem Bedarf entsprechen. Für einen Single-Haushalt kann man sich an der Größe 100-140l orientieren. Für Familien können Sie 50l pro Person rechnen. Beachten Sie die verschiedenen Kühlzonen. Lagern Sie Käse oben, Fisch und Fleisch unten, Gemüse ins Gemüsefach, Butter, Eier und Getränke in der Tür. Stellen Sie nur abgekühlte Speisen in den Kühlschrank. Warme Speisen erhöhen den Energieverbrauch. Regelmäßiges Abtauen lässt den Kühlschrank außerdem ruhiger arbeiten.

RAUMTEMPERATUR SENKEN

Pro Grad weniger sparen Sie ca. 6% der Heizkosten. Wohnzimmer 20-21°, Schlafzimmer 16°, Küche 18° und Bad 23°.

MIKROWELLE NUTZEN

Um Speisen wieder zu erwärmen, sollten Sie eine Mikrowelle nutzen. Herd und Backofen verbrauchen ca. 3 mal so viel Strom wie eine Mikrowelle.

AUF VORHEIZEN VERZICHTEN

Die meisten Gerichte lassen sich, auch ohne den Backofen vorzuheizen, zubereiten. Dies erspart Ihnen ca. 20% des Energieverbrauchs.

PFLANZEN FÜR INNENRAUMKLIMA

Zimmerpflanzen sind nicht nur Sauerstofflieferanten und Luftbefeuchter. Einige Arten können sogar Umweltgifte wie Formaldehyd, Benzol oder Trichlorethylen absorbieren. Pflanzen verhelfen Ihnen zu einem besseren Innenraumklima.

WEITERE INFOS & TIPPS
www.wir-sparen-gemeinsam.de

SWNH

wir-sparen-gemeinsam.de