

# ENERGIESPARTIPPS FÜR ZUHAUSE

von [www.moveria.de](http://www.moveria.de), Siehe auch [www.moveria.de/blog](http://www.moveria.de/blog)

Du kannst deinen Stromverbrauch stark beeinflussen, wenn du dir klarmachst, was die größten Stromfresser in deinem Haushalt sind, ein paar Maßnahmen ergreifst und einige deiner Gewohnheiten veränderst. Dabei musst du dich nicht einschränken und auf Komfort verzichten. Energie sparen kann schon in den kleinsten Alltagsaktivitäten erfolgen. Hier ist eine Checkliste, die dir helfen soll, Strom- und andere Nebenkosten zu sparen.

## ○ Energieberatung

Viele Städte oder Verbraucherzentralen haben Energieberater, die der Öffentlichkeit für Fragen rund um Energieeffizienz und Energieeinsparung zur Verfügung stehen.

Nimm Kontakt mit der Energieberatung auf, um den Energieverbrauch zu überprüfen und weitere Informationen zu erhalten. Bei vielen Verbraucher- und Energieberatungsstellen kannst du zusätzlich zur Beratung auch ein Energiekostenmessgerät ausleihen, womit du zuhause die Stromdiebe ausfindig machen kannst.

## ○ Beleuchtung

Wer Energie sparen will, sollte über die Art der Beleuchtung in der Wohnung nachdenken. Denn je nach Lampe kann der Energieverbrauch stark schwanken. Energiesparlampen wandeln gegenüber herkömmlichen Glühlampen wesentlich mehr Elektroleistung in Licht um, haben einen um rund 70 bis 80 Prozent geringeren Stromverbrauch und eine weitaus höhere Lebensdauer.

Dabei helfen uns schon die EU-Gesetze, Energie zu sparen. Seit dem Jahr 2009 herrscht ein stufenweises Herstellungs- und Verkaufsverbot von Glühlampen mit geringer Energieeffizienz. Seit September 2009 wurde schrittweise jedes Jahr eine weitere Leistungsklasse der Glühlampen vom Markt genommen. Ab September 2016 müssen Glühlampen mindestens die Effizienzklasse B haben. Da herkömmliche Glühlampen diese Energieeffizienzklasse nicht erreichen, bedeutet die EU-Regelung ein Ausstieg der herkömmlichen Glühlampen aus dem Markt. Alternativen zur herkömmlichen Glühlampe sind:

### *Energiesparlampe*

Die zurzeit wirtschaftlichste Lichtquelle, da sie lange halten und wenig Strom verbrauchen. Eine Energiesparlampe schafft die gleiche Helligkeit wie eine gewöhnliche Glühlampe mit wesentlich geringerer Leistungsaufnahme. Für die Leistung einer 60 Watt Glühlampe braucht eine Energiesparlampe nur etwa 15 Watt. Du kannst Energiesparlampen überall da einsetzen, wo du bisher z.B. matte Glühbirnen hattest. Sie passen aber nicht so gut, wo du früher klare Glühbirnen hattest. Außerdem lassen sie sich nicht so gut dimmen. Manchmal werden sie nur langsam hell oder flackern. Lies die Verpackung, um zu erfahren, welche Art von Glühbirne durch die Energiesparlampe ersetzt wird. Beachte auch, dass Energiesparlampen nicht in den Hausmüll dürfen, sondern gesondert entsorgt werden müssen

### *Halogenlampen*

Haben nicht die gleiche Lebensdauer wie z.B. Energiesparlampen, jedoch doppelt so lange wie Glühbirnen. In Punkto Farbtemperatur und Dimmverhalten haben Halogenlampen ähnliche Eigenschaften wie Glühbirnen. Daher sind sie gut geeignet für Bereiche, wo sofort volle Leuchtkraft gewünscht ist und wo man sich nur kurz aufhält. Der Stromverbrauch ist zwar geringer als bei der Glühlampe, allerdings höher als bei der Energiesparlampe.

### *LED-Lampen*

LED-Lampen haben eine sehr lange Lebensdauer, niedrige Wattzahlen und die Lichtausbeute liegt deutlich höher als bei Glühlampen. Der Vorteil gegenüber Energiesparlampen liegt darin, dass LED-Lampen ihre volle

Helligkeit ohne Verzögerung erreichen. Da sie sich außen kaum erwärmen, ist die Verbrennungsgefahr gering. Wer Kinder hat, kann daher den Kauf von LED-Lampen für niedrig sitzende Leuchten in Betracht ziehen. Als Ersatz für Glühbirnen sind LED-Lampen wegen ihrer hohen Anschaffungskosten noch nicht geeignet. Man geht davon aus, dass LED-Lampen mit der Zeit die energieeffizienteste Alternative sein werden. Derzeit werden sie hauptsächlich im Außenbereich benutzt.

Neben der Wahl der Lichtkörper solltest du noch folgende Energiespartipps beachten:

- Benutze Zeitschaltgeräte oder Bewegungsmelder, um die Beleuchtung automatisch ein- und auszuschalten.
- Benutze an geeigneten Stellen Dimmer.
- Schalte das Licht aus, wenn du einen Raum verlässt.
- Falls du noch herkömmliche Glühlampen zu Hause hast, benutze sie in Räumen, in denen das Licht nur unregelmäßig und für kurze Zeit eingeschaltet wird, wie z.B. Abstellräumen oder Keller.
- Achte beim Kauf von Lampen auf die Energieeffizienzklasse, Lebensdauer, Schaltfestigkeit, Farbtemperatur, Anlaufzeit und weitere Gebrauchseigenschaften.

## Heizung

Die Heizung verbraucht im Haushalt am meisten Energie (etwa 70 Prozent).

- Senke die Raumtemperatur; jeder Grad senkt den Energieverbrauch.
- Heize nur nach Bedarf. Senke die Temperatur nachts oder wenn du nicht zu Hause bist um ein paar Grad.
- Halte die Türen zwischen den Räumen mit unterschiedlichen Gradeinstellungen geschlossen.
- Stelle die Heizkörper nicht mit Möbeln zu und verdecke sie nicht mit Vorhängen.
- Lüfte lieber kurz und intensiv, als die Fenster und Balkontüren lange gekippt oder angelehnt zu lassen. Öffne die Fenster für einige Minuten, am besten mit Durchzug.
- Öffne die Fenster nicht bei voll aufgedrehter Heizung.
- Dichte die Fenster mit Dichtungen ab, um Zugluft zu vermeiden.
- Wartungsmaßnahmen wie z.B. Heizungswartung führen zu Energieeinsparungen. Am besten findet die Wartung am Anfang der Heizsaison statt.
- Benutze Thermostatventile. Sie halten die Temperatur konstant auf dem gewünschten Wert, auch wenn die Sonne ins Zimmer scheint. Neben klassischen Thermostatköpfen gibt es auch programmierbare Thermostate, bei denen man die Heizzeiten einstellen kann.
- Schließe nachts Rollläden, Fensterläden und Gardinen, um Wärmeverlust durch Fenster zu vermeiden.

## Raumkühlung

Wenn es im Sommer heiß ist, kann es gerade in Stadtwohnungen über 30 °C werden. Klimaanlage sind teuer, nicht nur beim Kauf, sondern auch in ihrem Energieverbrauch. Mit ein paar Tricks lässt sich die Raumtemperatur aber auch ohne Klimaanlage auf einem angenehmen Niveau halten:

- Halte die Fenster tagsüber komplett geschlossen, damit die warme Außenluft nicht in die Wohnung dringen kann.
- Lüfte die Wohnung nachts oder in den Morgenstunden.
- Benutze Außenrollläden tagsüber als Sonnenschutz. Falls du keine hast, verdecke die Fenster mit Innenjalousien, Faltrillos oder Vorhängen.

---

Moveria ist dein Umzugsservice. Hier erhältst du nützliche Tipps und Tricks rund ums Umziehen, Einrichten und Wohnen. Wir helfen dir dabei, deinen Auszug, Einzug und deine Umzugs-Aktivitäten zu planen.

Wir von Moveria mögen Veränderungen! Und wir wollen dich dabei unterstützen, deinen Umzug entspannt und gut organisiert zu meistern. Dein Umzug beginnt auf [www.moveria.de](http://www.moveria.de)!

- Ventilatoren erwecken den Eindruck einer kühleren Raumtemperatur.
- Pflanzen kühlen die Innentemperatur und sorgen für ein angenehmeres Innenraumklima.
- Schalte nicht benutzte Geräte in den Räumen ab. Diese produzieren Wärme.

## Elektrogeräte

Moderne Geräte sind effizienter und verbrauchen oft weniger Strom als ältere Modelle. Kontrolliere deine Haushaltsgeräte wie den Kühlschrank, die Tiefkühltruhe, die Waschmaschine, den Trockner, den Backofen usw. Suche nach Energielabels wie dem Energy Star, Blauer Engel, Euroblume oder TCO. Alle neuen Haushaltsgeräte sind zudem mit dem EU-Energielabel versehen, das die Energieeffizienzklasse des Geräts zeigt. Achte insbesondere beim Neukauf auf diese Kennzeichnung. Mit einem A+++ Geschirrspüler verbrauchst du rund 30 Prozent weniger Strom als mit einem vergleichbaren Modell der Klasse A.

Energie	
Hersteller Modell	Waschmaschine
Niedriger Energieverbrauch	<b>A</b>
Hoher Energieverbrauch	
Energieverbrauch kWh/Waschprogramm <small>abhängig von den Eigenschaften der Herangehörigkeit des Programms (Abwärmis, 60 °C)</small>	<b>0,89</b>
Waschwirkung <small>A: besser B: schlechter</small>	<b>A B C D E F G</b>
Schleudewirkung <small>A: besser B: schlechter</small>	<b>A B C D E F G</b> 1000
Füllmenge (Baumwolle) kg	5
Wasserverbrauch l	28
Geräusch (dB(A) re 1 pW)	Waschen Schleudern



- Informiere dich beim Neukauf von Geräten über deren Energieverbrauch. Vergleiche auch den absoluten Verbrauch der Geräte. Dieser ist meist als Jahresenergieverbrauch angegeben. Hilfreich ist es auch, Testberichte zu lesen, z.B. von Stiftung-Warentest.
- Kühlgeräte sollten nicht neben Wärmequellen stehen, also nicht neben dem Herd, Heizung oder an Stellen mit direkter Sonneneinstrahlung.
- Stelle Kühl- und Gefriergeräte möglichst in wenig oder unbeheizte Räume auf.
- Erhöhe die Kühlschrank- oder TK-Temperatur um ein paar Grad und der Stromverbrauch sinkt. Eine Temperatur von 7°C im Kühlschrank und -18°C im Gefriergerät reicht völlig aus.
- Räume den Kühlschrank aus bevor du für längere Zeit verreist und schalte ihn ab.
- Tauge die Tiefkühltruhe regelmäßig ab.

Moveria ist dein Umzugsservice. Hier erhältst du nützliche Tipps und Tricks rund ums Umziehen, Einrichten und Wohnen. Wir helfen dir dabei, deinen Auszug, Einzug und deine Umzugs-Aktivitäten zu planen.

Wir von Moveria mögen Veränderungen! Und wir wollen dich dabei unterstützen, deinen Umzug entspannt und gut organisiert zu meistern. Dein Umzug beginnt auf [www.moveria.de](http://www.moveria.de)!

- Halte die Rückseite von Kühlschrank und Tiefkühltruhe staubfrei.
  - Halte eine gute Übersicht in deinem Kühlschrank. Das verhindert, dass die Kühlschranktür zu lange geöffnet bleibt und dadurch warme und feuchte Luft in das Gerät gelangt.
  - Stelle erhitztes Essen erst in den Kühlschrank, wenn es abgekühlt ist.
  - Stelle Lebensmittel nur abgedeckt in den Kühlschrank und friere Lebensmittel nur gut verpackt ein. Denn aus Wasser und Luft bildet sich in Kühlgeräten Reif. Je dicker die Reifschicht ist, desto höher ist der Stromverbrauch.
  - Gasherde kochen wesentlich umweltfreundlicher als Elektroherde. Die Temperaturen lassen sich individueller regeln und die Restwärmeverluste sind wesentlich geringer.
  - Stelle die Elektroplatten beim Kochen nur am Anfang auf Höchstleistung und stelle sie dann auf eine niedrige Stufe. Zum Garen reicht dies aus. Stelle die Kochplatten kurz vor Ende des Kochvorgangs aus und nutze die Restwärme.
  - Die Mikrowelle ist für das Erwärmen kleinerer Essensmengen effizienter.
  - Beim Backen kann auf das Vorheizen oft verzichtet werden.
  - Versuche beim Backen gleich mehrere Gerichte im Backofen zuzubereiten.
  - Benutze beim Kochen Deckel. Ohne Deckel entweichen mehr Wärme und Wasserdampf und der Kochvorgang dauert länger.
  - Erhitze Wasser im Wasserkocher, bevor du auf dem Herd kochst. Benutze dabei nur die Wassermenge, die du benötigst.
  - Tauge Lebensmittel, die du aus dem Tiefkühlschrank/-fach nimmst, langsam im Kühlschrank auf, anstatt Geräte dazu zu verwenden.
  - Mit Schnellkochtöpfen kannst du bis zu 50 Prozent Energie und Zeit sparen.
  - Schalte elektrische Geräte vollständig aus; lasse sie nicht einfach nur auf Standby. Wenn Fernseher, Videorekorder, Stereo-Anlagen und ähnliche Geräte auf Standby geschaltet sind, warten sie permanent auf das Signal zum Einschalten. Das verbraucht Strom.
  - Benutze eine Mehrfachsteckdose mit Schalter, um mehrere elektrische Geräte einfach gleichzeitig vom Stromnetz zu trennen. Denn auch wenn das Gerät ausgeschaltet ist, ist es nur „schein aus“, wenn es nicht vom Netz getrennt ist.
  - Vermeide soweit es geht die Nutzung von Geräten mit Batterien. Elektrische Energie aus AA Batterien ist mindestens 300 Mal teurer als Energie aus dem Netz. Verwende für diese Geräte lieber wieder aufladbare Batterien. Achte beim Kauf von wieder aufladbaren Batterien auf das Umweltzeichen Blauer Engel.
  - Limitiere die Benutzung von Akkugeräten. Kleingeräte wie Telefone, Rasierapparate und elektrische Zahnbürsten mit direktem Netzanschluss verbrauchen deutlich weniger Strom.
- Heißes Wasser**
- Nimm lieber eine Dusche als ein Bad.
  - Stelle nur volle Wasch- und Spülmaschinen an.
  - Wasche bei niedriger Temperatur, falls das Geschirr/die Wäsche nicht sehr dreckig ist.
  - Wasche nicht unter fließendem Wasser ab.
  - Stelle das Wasser ab, während du dir die Zähne putzt, rasierst oder einseifst.
  - Verwende Sparduschköpfe und Sparwasserhähne. Tausche die Dichtungen in den Hähnen aus, sobald sie undicht sind.

---

Moveria ist dein Umzugsservice. Hier erhältst du nützliche Tipps und Tricks rund ums Umziehen, Einrichten und Wohnen. Wir helfen dir dabei, deinen Auszug, Einzug und deine Umzugs-Aktivitäten zu planen.

Wir von Moveria mögen Veränderungen! Und wir wollen dich dabei unterstützen, deinen Umzug entspannt und gut organisiert zu meistern. Dein Umzug beginnt auf [www.moveria.de](http://www.moveria.de)!

---

## ○ Trocknen und Waschen

- Hänge die Wäsche zum Trocknen auf, anstatt einen Trockner zu benutzen. Falls du nicht die Möglichkeit hast, deine Wäsche draußen aufzuhängen, solltest du die Wohnung während des Trocknens mehrmals stoßlüften.
- Lässt sich die Benutzung des Wäschetrockners nicht vermeiden, stelle eine möglichst hohe Schleuderdrehzahl ein, um die Trockenzeit zu verringern und Strom zu sparen.
- Belade die Waschmaschine möglichst voll, wenn du nicht Fein- oder Wollwäsche wäschst.
- Waschen bei 40°C spart etwa 35 bis 40 Prozent Strom gegenüber einem Waschvorgang mit 60°C.

