

Energiespar – Checkliste

ALLGEMEINE ENERGIESPAR TIPPS

1. Beleuchtung

- LED-Lampen statt Glühbirnen verwenden
- Licht in ungenutzten Räumen ausschalten
- Tageslicht so gut wie möglich nutzen
- Bewegungsmelder für Flure und Außenbereiche einsetzen
- Helligkeit dimmen: Reduziere die Helligkeit von Bildschirmen und Lampen
- Wandfarben optimieren: Helle Wände reflektieren mehr Licht, reduzieren den Bedarf an künstlicher Beleuchtung

2. Küchengeräte

- Kühlschranktemperatur auf 7 °C und Gefrierschrank auf -18 °C einstellen
- Gefrierschrank regelmäßig abtauen
- Wasserkocher statt Herdplatte nutzen
- Kochen mit Deckel spart bis zu 30 % Energie
- Keine Vorheizfunktion bei Backöfen verwenden
- Energie-Messgeräte nutzen, um Stromfresser in der Küche zu identifizieren
- Kühlschrank richtig befüllen: Wenig gefüllte Kühlschränke mit Wasserflaschen ergänzen, um Kälte zu speichern
- Smart-Steckdosen für Kaffeemaschine & Mikrowelle nutzen, um Standby-Strom zu vermeiden

3. Waschen und Trocknen

- Waschmaschine nur voll beladen starten
- Eco-Programme nutzen, auch wenn sie länger dauern
- Wäsche an der Luft trocknen statt mit dem Trockner
- Trockner nur mit hoher Schleuderdrehzahl der Waschmaschine kombinieren
- Trockner-Filter regelmäßig reinigen, um Effizienz zu erhöhen
- Waschmittel richtig dosieren: Zu viel Waschmittel führt zu längeren Spülzeiten

4. Unterhaltungselektronik

- Geräte nicht im Standby-Modus lassen
- Energiesparmodus bei Fernsehern & Computern aktivieren
- Bildschirmhelligkeit auf ein angenehmes Maß reduzieren
- Netzteile nicht dauerhaft in der Steckdose lassen
- Laptop statt Desktop-PC nutzen, da er bis zu 80 % weniger Strom verbraucht
- Router und WLAN nachts ausschalten oder Zeitschaltuhren nutzen
- Ethernet-Kabel statt WLAN für stationäre Geräte verwenden

5. Heizen und Klimatisieren

- Raumtemperatur um 1 °C senken, spart bis zu 6 % Energie
- Heizkörper nicht mit Möbeln oder Vorhängen blockieren
- Fenster & Türen abdichten, um Zugluft zu vermeiden
- Heizkörper regelmäßig entlüften für optimale Effizienz
- Smarthome-Thermostate nutzen, um Heizung gezielt zu steuern
- Klimaanlage nur als letzte Lösung nutzen – erst Ventilator ausprobieren

MEHR TIPPS

- Unnötige Geräte vom Strom trennen
- Akkus statt Einwegbatterien nutzen
- Stromfresser identifizieren und gezielt optimieren
- Intelligente Steckdosen mit Zeitschaltfunktion nutzen
- Strommessgerät einsetzen, um versteckte Verbraucher aufzuspüren

BONUS: DIE 5 BESTEN HIGH-IMPACT-TIPPS

- LED statt Glühbirnen nutzen
→ **Spart sofort Strom**
- Router & WLAN über Nacht abschalten
→ **80-100 kWh pro Jahr sparen**
- Laptop statt PC verwenden
→ **bis zu 300 kWh pro Jahr sparen**
- Smarte Steckdosen für TV & Küche
→ **Standby-Strom vermeiden**
- Kühlschrank nicht zu kalt einstellen & regelmäßig abtauen



Mit dieser Checkliste kannst du ganz einfach deinen Stromverbrauch senken und bares Geld sparen.

Kleine Veränderungen im Alltag machen einen großen Unterschied – für dich und die Umwelt!