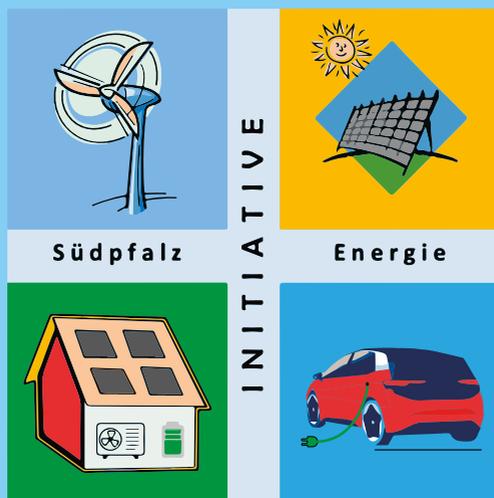


Energiesparen und Klimaschutz im Privathaushalt



Eine Empfehlung der
Initiative Südpfalz-Energie e. V.

Impressum

Initiative Südpfalz-Energie e.V. (ISE e.V.)

Vorsitzender: Wolfgang Thiel

Schaidter Weg 7

76872 Hergersweiler

Telefon: +49 6349 929560

Mobile: +49 172 7419812

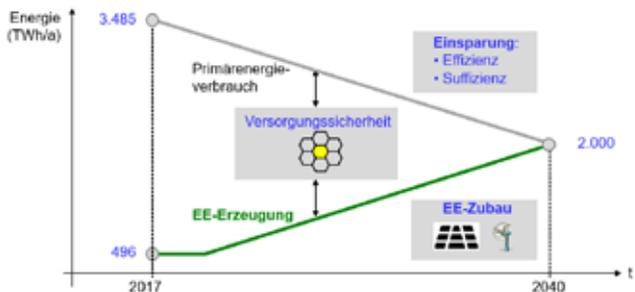
eMail: wolfgang@thiel-wt.de

2. Auflage Dez. 2022

Layout & Druck: MedKom, Edesheim

Vorwort

Damit die Ziele der Energiewende, die in der **ISE e.V.-Meta-Studie „Klimaschutz – Energiewende 2.0“** beschrieben werden, bis spätestens 2040 erreicht werden können, müssen bei der Energieeinsparung, neben den notwendigen Effizienzsteigerungen in den Bereichen Energieerzeugung und Energieverbrauch, auch große Anstrengungen im Verhalten der Gesellschaft geleistet werden (Suffizienz). Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um die Vermeidung von unnötigem Energiekonsum nach der Devise: „Gut leben, ohne viel zu haben“. Andererseits wird in der Studie auch nachgewiesen, dass durch den schnellen Ausbau der Erneuerbaren Energien (EE), insbesondere durch Photovoltaik- und Windanlagen sowie den notwendigen Speicherausbau, die Versorgungssicherheit gewährleistet ist.



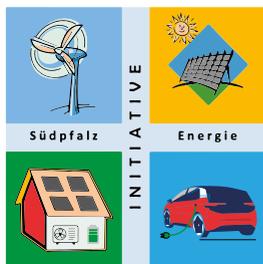
Die ISE e.V.-Vorstandsmitglieder **Claudia Klingner-Kaufmann, Michael Müller, Frieder Wambsganß und Manfred Wessels** haben eine Vielzahl von **Energie-Einspartipps im Privathaushalt** zusammengestellt, damit Bürgerinnen und Bürger ihren Beitrag zum Energiesparen erbringen können. Herzlichen Dank an die Autoren und an die Firmen, die uns bei der Broschüre unterstützt haben (siehe letzte Umschlagseite).

Wolfgang Thiel, Vorsitzender ISE e.V.

Allgemeines

Machen Sie sich **möglichst unabhängig von fossilen Brennstoffen wie Kohle, Gas und Öl** durch **Nutzung Erneuerbarer Energien und Sparmaßnahmen**.

Folgende grundsätzliche Maßnahmen können wir empfehlen:



- Wenn Sie über eine eigene Dachfläche verfügen, sollten Sie eine möglichst große **Photovoltaik-Anlage** mit entsprechendem Batteriespeicher installieren. Auch Ost- und Westdächer sind geeignet zur Erzeugung von Solarstrom sowie Süd-, Ost- und Westbalkone. So können auch Mieter an der Energiewende teilhaben.
- Zusätzlich eine **Wärmepumpe** als Heizung und für Warmwasser. Idealerweise kombiniert mit einer PV-Anlage.
- Ersetzen Sie Ihren „Verbrenner“ durch ein **E-Auto**, das Sie mit einer PV-Anlage über eine Wallbox mit eigenem Strom laden können.

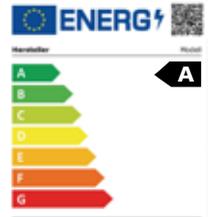
Natürlich sind das große Investitionen, die nicht auf einmal zu stemmen sind. Hier bedarf es einer guten Planung, bei der man sich bei der **Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz** beraten lassen kann: www.energieberatung-rlp.de. Die Beratungskosten werden auch im Rahmen eines individuellen Sanierungsfahrplans (iSFP) bezuschusst.



Kaufen und verwenden Sie **CO₂-arm hergestellten Strom**. Welche Ökostromanbieter vor Ort verfügbar sind und wie hoch die Kosten pro Kilowattstunde liegen bzw. welche Tarife angeboten

werden, erfahren Sie unter „<https://tarifportal.ok-power.de>.
(Zurzeit aber nur eingeschränkt nutzbar)

Achten Sie bei **Neuanschaffungen** auf einen **möglichst geringen Energieverbrauch der Geräte**. Hilfreich sind in dem Zusammenhang die Aussagen des Energieeffizienz-Labels, die sich aufgrund entsprechender gesetzlicher Vorschriften auf allen wichtigen Geräten finden. Kaufen Sie nur Geräte mit der höchsten Effizienzklasse. Informationen darüber finden Sie z. B. unter „www.spargeraete.de“.

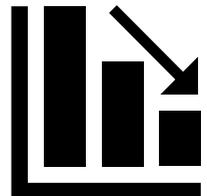


Messen Sie nach! Prüfen Sie mithilfe eines (z.B. ausgeliehenen) Energiemessgerätes den Stromverbrauch älterer Geräte (Kühltruhe, Kühlschrank, Spülmaschine, Waschmaschine usw.) und vergleichen Sie diesen mit sparsameren Neugeräten (siehe z.B. „www.spargeraete.de“). Anmerkung: pauschal wird der Austausch von Haushaltsgroßgeräten nach 15 Jahren empfohlen.



Nehmen Sie die kostengünstigen **Energiesparberatungsangebote der Verbraucherzentrale RLP** wahr: Terminvereinbarungen und Kurzberatungen unter 0800-6075600, Mailkontakt unter energie@vz-rlp.de.

Für Profis: Führen Sie ein **Energiesparkonto**, überprüfen Sie Ihren Sparerfolg und erhalten Sie weitere gute Anregungen. Ein online- Energiesparkonto gibt es z. B. unter: „<https://www.energiesparkonto.de>“.



Heizen Kühlen Lüften



*** Die **Heizung** stellt mit ca. 70% am Gesamtenergiebedarf des privaten Haushalts den größten Einzelverbraucher dar. Hinzu kommen ca. 15% für die Warmwasserbereitung (<https://www.mein-klimaschutz.de>). Umso wichtiger ist hier die Umstellung auf eine **CO₂-freie Wärmezeugung: die Wärmepumpe**. Falls einzelne Heizkörper zu klein für die Vorlauftemperatur von ca. 55°C sind, können sie gegen größere ausgetauscht werden. Evtl. können auch Heizkörper-Lüfter nachgerüstet werden. Gas-, Öl- oder Kohleheizungen sind nicht nur unter dem Gesichtspunkt Klimaschutz, sondern auch in finanzieller Hinsicht Auslaufmodelle und sollten keinesfalls mehr neu eingebaut werden!

*** Bei allen älteren Heizungsanlagen sollte eine **moderne, hocheffiziente Umwälzpumpe** nachgerüstet werden. Diese Maßnahme ist sehr wirtschaftlich!



** **Pullover statt T-Shirt:** Senken Sie die Raumtemperatur, schon 1°C weniger spart bis zu 6 % Energie. 20°C in Wohnräumen und 17°C im Schlafzimmer sind optimal.

** Heizen Sie niemals über längere Zeit mit **elektrischen Direktheizungen**, wie z.B. Heizlüftern, ölfüllten Radiatoren, **Infrartheizungen** usw. - das ist nicht nur schädlich für das Klima, sondern auch für Ihren Geldbeutel.



Wer eine PV-Anlage besitzt, kann Räume über Tag gezielt mit Infrartheizkörpern wärmen, wenn die Sonne genug Ertrag liefert. Die sonstige Heizung kann dann reduziert werden. Dies empfiehlt sich

*Die Sterne (***) geben einen Hinweis auf die Bedeutung der Energiespartipps*

besonders bei PV-Anlagen mit Ost- und Westdachflächen, da diese von morgens bis abends Strom liefern.

Nutzen Sie bei Abwesenheit die **Urlaubsfunktion** Ihrer Heizungssteuerung.

Auch die **Nachtabsenkung** der Heizung um 3°C bis 5°C sollte aktiviert werden (Aber nur in Altbauten mit Heizkörpern und hohen Vorlauftemperaturen, nicht in gedämmten Wohngebäuden mit der Kombination von elektrischer Wärmepumpe und Fußbodenheizung). Bei Abwesenheit tagsüber kann die Anlage manuell am Raumthermostat oder an den Thermostatventilen auf eine Temperatur von 18°C abgesenkt werden.

**

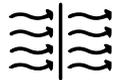


Rüsten Sie - falls noch nicht geschehen - bei konventionellen Heizungen **programmierbare Heizkörperthermostate** nach und stellen Sie diese entsprechend der tatsächlichen Raumnutzung ein. Ein moderner Thermostat ist schnell installiert: Einfach am Heizkörper den alten Kopf ab- und das neue Modell anschrauben.



Vermeiden sollte man das **Mitheizen von kalten Räumen** durch offene Türen. Dadurch gelangt nicht nur ungewollt Wärme, sondern vor allem auch Luftfeuchtigkeit in den kühlen Raum, was besonders bei schlecht isolierten Häusern an den kälteren Wänden die Schimmelbildung fördert.

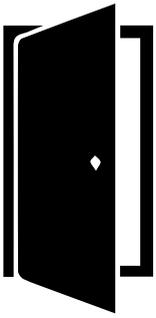
**



Rollläden und Vorhänge sollten nachts geschlossen werden, um die Wärmeverluste zu verringern. Wichtig ist, dass die Vorhänge nicht die Heizungen verdecken, weil ansonsten deren Effizienz erheblich beeinträchtigt wird. Auch Möbel sollten nicht vor die Heizkörper gestellt werden.

**





** **Fenster und Türen** sollten gut **abgedichtet** sein, sonst heizen Sie „zum Fenster hinaus“. Bei windigem Wetter kann z.B. eine Kerze helfen, undichte Stellen zu entlarven. Selbstklebende Dichtungsbänder für Türen und Fenster, bewegliche Dichtprofile und Bürstendichtungen für Türen kosten wenig und helfen viel, insbesondere an Türen zu unbeheizten Räumen der Wohnung und zum kalten Treppenhaus.

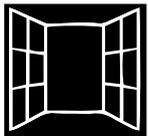


*** Wenn Sie keine eigene PV-Anlage besitzen, **verzichten Sie auf Klimaanlage**. Diese benötigen viel teuren Strom. Versuchen Sie die Wohnung durch Verschattung (außen liegende Roll- oder Klappläden bzw. Hitzeschutzgittern für die Dachfenster) und nächtliches Lüften kühl zu halten. Falls aktive Kühlung nicht vermieden werden kann, achten Sie unbedingt auf eine hohe Energieeffizienz der Anlage!



Falls Sie an Ihrem Haus einen **Steingarten** angelegt haben, ersetzen Sie diesen durch eine möglichst intensive und hoch aufragende Begrünung.

*** Je besser die Fenster abgedichtet sind und je intensiver eine Wohnung genutzt wird, desto wichtiger ist das **Lüften**.



Bei ganztägiger Nutzung durch eine Familie ist die Regel, dass 3-mal täglich alle Fenster weit geöffnet werden sollen – im Winter reichen 5 Minuten (wegen der größeren Temperaturdifferenz) und im Sommer 15 Minuten, um die Feuchtigkeit aus der Wohnung zu entfernen, die durch Atmung, Duschen, Kochen, Trocknen von Wäsche usw. entsteht. Falls das nicht geschieht, droht Schimmelfahr in kühleren Räumen bzw. Raumecken und hinter Möbeln, die an der Außenwand stehen (besonders bei schlecht gedämmten Außenwänden).

Kipplüften ist ein **untaugliches** Verfahren: Die warme Luft, die der Heizkörper unter dem Fenster erzeugt, strömt direkt nach draußen ohne die Wohnung zu erwärmen!



Wichtig ist auch der **Zeitpunkt des Lüftens**: Im Sommer sollte am besten nachts gelüftet werden (tagsüber sollten bei hohen Temperaturen die Fenster geschlossen bleiben um die Wohnung kühl zu halten) und im Winter möglichst tagsüber oder am späten Nachmittag um die höheren Außentemperaturen zu nutzen und so die Wohnung beim Lüften nicht unnötig abkühlen zu lassen.



Benutzen Sie die **Dusche anstelle eines Wannensbades**, das verringert den Energie- und Wasserverbrauch um mindestens 2/3.

*** **Duschen Baden**

Prüfen Sie den **Wasserverbrauch** ihrer **Duschköpfe** mit einem Haushaltseimer: Falls der Wasserdurchfluss bei voll aufgedrehtem Hahn deutlich mehr als 8 Liter pro Minute beträgt, ist es zu empfehlen, den Duschkopf durch einen sog. **Sparduschkopf** zu ersetzen. Einsparung bis zu 50% an Energie und Wasser.



Die Bereitung von Warmwasser erfordert vergleichsweise viel Energie: **Kürzer duschen bei etwas kühlerer Wassertemperatur** spart Wasser, Energie und Kosten. 3°C geringere Wassertemperatur spart ca. 10% Energie. Tipp: Schließen Sie z.B. den Hahn beim Einseifen.



Stellen Sie die **Mischbatterien** an den Waschbecken standardmäßig nur auf „**kalt**“ ein. Bei einer Einstellung z.B. auf die Mitte wird automatisch immer Warmwasser vom Wärmeerzeuger angefordert, obwohl das zum Händewaschen meist

**



gar nicht erforderlich ist. Je nach Leitungslänge und Dauer der Wasserentnahme erreicht das warme Wasser häufig den Wasserhahn gar nicht und erwärmt so nur die Leitungen. Alternativ kann auch das Eckventil für Warmwasser abgestellt werden.



- *** Die aus Klimaschutzgründen nicht empfehlenswerten **privaten Schwimmbäder** sollten keinesfalls fossil (also z.B. mit Erdgas oder mit Öl), sondern ausschließlich regenerativ mit Solarthermieanlage oder Energiezaun beheizt werden. Auch sollten Umwälzpumpen möglichst ausschließlich mit Solarstrom betrieben werden.

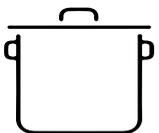


- * Wenn keine Solarthermieanlage oder Wärmepumpenheizung mit eigener PV-Anlage vorhanden ist, empfiehlt sich bei entsprechender Voraussetzung (Garten mit Wasseranschluss) im Sommer die Nutzung einer **Solardusche**. Unter Umständen sind auch Balkonlösungen möglich.

Kochen Spülen



- *** Bei anstehendem Neukauf wählen Sie am besten einen **Herd mit Induktionskochfeldern**. Das spart ca. 30 % Energie im Vergleich zu Standardkochplatten bzw. 10 - 20 % gegenüber Infrarot-Kochfeldern ein. Aber Achtung: Ihre Töpfe müssen dafür geeignet sein (reine Aluminiumtöpfe oder einfache Edelstahltöpfe sind es nicht). Anmerkung: Geeignete Töpfe müssen allerdings nicht besonders kostspielig sein. Alternativ, um alte Töpfe weiterbenutzen zu können, kann man auch spezielle Metalluntersetzer erwerben, die zwischen Topf und Platte positioniert werden.



- *** Nutzen Sie bei längeren Kochvorgängen (wie z.B. bei der Zubereitung von Eintöpfen) den **Schnellkochtopf**, das spart bis zu 70 % Zeit und bis zu 60% Strom ein.

Beim **Kochen** möglichst **nur mit einem Kochfeld arbeiten**, um unnötiges Aufheizen und dann Abkühlen zu vermeiden.

**

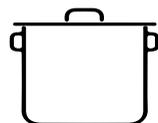
Beispiel: Kartoffeln zuerst, danach Gemüse mit der kürzeren Garzeit. Selbstverständlich mit Deckel um Energieverluste zu reduzieren. Resthitze nutzen, um die Kartoffeln nochmal kurz draufzustellen. Das Kochfeld sollte dabei nicht größer sein als der Topfboden (Ausnahme Induktionsherd).



Ohne Induktionsherd Nudelwasser am besten mit dem Wasserkocher erhitzen und eine kleinere Menge Wasser währenddessen auf dem Kochfeld schon mal anfangen zu erhitzen.

Wo dies möglich ist, **beim Kochen Deckel verwenden**, um den Energieverlust zu reduzieren. Bei längeren Kochvorgängen, wie z.B. bei der Herstellung von Brühen und Fonds, kann die Einsparung bis zu 50 % betragen.

**

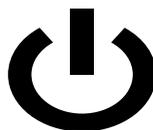


Garen Sie Gemüse, Eier und Kartoffeln mit lediglich 1–2 cm Wasser im Topf. Das spart Energie und hitzeempfindliche Vitamine bleiben besser erhalten.

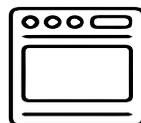
**

Schalten Sie den Herd rechtzeitig ab und nutzen Sie so die **Restwärme**. Besonders gut ist dies bei Teigwaren und Reis möglich. Auch der Backofen sollte mindestens 5 Minuten vor Ende der Backzeit ausgeschaltet werden - über diese Zeit hält der Ofen seine Temperatur.

**



Nutzen Sie den **Backofen** nicht zum Erwärmen oder Toasten von Kleinigkeiten, diese sind in der Mikrowelle oder im Toaster besser aufgehoben. Auch ein Braten sollte erst ab ca. 1 kg Gewicht in



den Backofen, bei geringerer Bratengröße ist die Kochstelle wesentlich energiesparender.



- ** Beim Backen von Brot oder Kuchen sollten Sie überlegen, ob nicht ein **zweites Brot bzw. ein weiterer Kuchen** gebacken werden kann, da sich der Energieverbrauch so fast halbieren lässt. (Das 2. Brot bzw. der 2. Kuchen könnte z.B. nach dem Abkühlen eingefroren werden.) Alternativ zum Einfrieren kann der Kuchen auch in Gläsern eingekocht werden.



- *** Das gute alte **Einkochen** oder **Einfrieren** von überschüssigen Lebensmitteln reduziert das Wegwerfen von Nahrungsmitteln, auch Einkaufs- und Lieferfahrten werden so minimiert. Man ist durch den Vorrat auch unabhängiger von Preiserhöhungen und im Notfall versorgt.



- *** Wer über eine Wärmepumpenheizung mit Warmwasserbereitung oder eine Solarthermieanlage verfügt, sollte die **Spülmaschine an einen Warmwasseranschluss** anschließen. Allerdings nur, wenn der Warmwasserboiler auf max. 55°C eingestellt ist oder über einen automatischen Temperaturmischer verfügt. Bitte die Betriebsanleitung der Spülmaschine beachten.
- *** **Spülmaschine nur gut befüllt einschalten!** Falls überhaupt erforderlich, sollte das Geschirr nur unter kaltem Wasser vorgereinigt werden, keinesfalls mit Warmwasser. In der Regel reicht bei normal verschmutztem Geschirr die Ökoeinstellung oder (falls nicht angeboten) ein Programm mit niedrigen Spültemperaturen von 45 °C bis 55 °C. Diese Programme dauern zwar etwas länger, reinigen die Gläser aber schonender und sparen Wasser und Energie.

Falls man anwesend ist, kann man im Winter die Maschine direkt nach dem Spülgang öffnen und die Trocknungsphase abbrechen. Das spart Energie und befeuchtet die im Winter häufig trockene Raumluft. Allerdings muss man unter Umständen das eine oder andere von Hand nachtrocknen.

Wer **nicht** über eine eigene **Fotovoltaikanlage** verfügt, sollte die Spülmaschine **per Hand oder Zeitschaltuhr** möglichst nachts und an Wochenenden laufen lassen, wenn die Stromnachfrage gering ist. Das entlastet die Stromnetze.

**



Beim Spülen von Hand: Spülwasser im Wasserkocher erhitzen und eine kleine **Spülschüssel** nutzen, um schnelleres Abkühlen zu verhindern. So muss die Heizung nicht unter großen Verlusten eine Kleinmenge heißes Wasser liefern und man kann - falls man über eine Fotovoltaikanlage verfügt - über Tag Solarstrom nutzen.

**



In ähnlicher Weise wirken auch die neuen elektrischen Durchlauferhitzer, die direkt an der Armatur installiert werden können.

Mit dem **KühlCheck** von „www.co2online.de“ können Sie feststellen, ob sich der Austausch eines alten Kühlschranks wirtschaftlich lohnt und welches neue Gerät geeignet sein könnte.

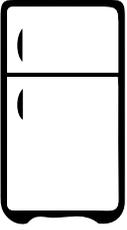
*** **Kühlen
Gefrieren**

Bei anstehendem Neukauf wählen Sie unbedingt ein Kühl- oder Gefriergerät der **besten Energieeffizienzklasse** (siehe oben).



Kühl- und Gefrierschränke sollten an einem möglichst **kühlen Ort** aufgestellt werden, aber

**



frostfrei. Pro 1°C geringerer Umgebungstemperatur wird bis zu 6% weniger Strom benötigt. Auf keinen Fall sollte das Kühlgerät z. B. neben Herd, Wasch- oder Spülmaschine bzw. der Heizungsanlage oder Warmwasserspeicher stehen. Falls nicht anders möglich, bauen Sie eine zusätzliche Dämmschicht ein.



- ** Stellen Sie die **Temperatur im Kühlschrank** richtig ein: **7°C im oberen Bereich** des Kühlschranks reichen für die meisten Lebensmittel völlig aus. Bei dieser Einstellung beträgt die Temperatur dann bei den meisten Kühlschränken im unteren Bereich 4 – 5°C. Hier werden dann die empfindlicheren Produkte gelagert, wie Fisch, Fleisch und Aufschnitt. Bestimmte Lebensmittel sind außerhalb des Kühlschranks besser aufgehoben, weil sie bei tiefen Temperaturen an Geschmack verlieren, wie z.B. Tomaten, Gurken, Zitrus- und viele Tropenfrüchte.



- ** Wenn sich eine **dickere Eisschicht** auf den Kühlflächen gebildet hat, erhöht sich der Stromverbrauch und man sollte das **Gefriergerät abtauen**. Schon eine Vereisung von 5 mm erhöht den Stromverbrauch um ca. 30 Prozent. Übrigens: Verstauen Sie die Lebensmittel nur luftdicht verpackt in Kühl- und Gefriergeräten – das verzögert die Reif- und Eisbildung stark!
- ** Ziehen Sie alle paar Jahre Kühlgeräte von der Wand ab und **reinigen** Sie den (i. d. Regel schwarz gefärbten) **Wärmetauscher** auf der Rückseite des Gerätes. Bei Einbaugeräten über den Lüftungsschlitz von oben mit dem Staubsauger reinigen. Der Einspareffekt kann je nach Verschmutzung bis zu 50 % betragen.

Um **Hitzestau zu vermeiden**, sollte der Abstand des Wärmetauschers zur Wand wenigstens 5 cm betragen, um so für ausreichende Luftzirkulation zu sorgen. **

Kontrollieren Sie, ob **verbrauchsintensive Altgeräte**, die z.B. für größere Feiern aufbewahrt wurden, nach der Feier auch wieder abgeschaltet wurden! **

Lassen Sie die Finger von **verbrauchsintensiven Klein- und Sonderkühlschränken**, wie z.B. Minibars und Weinkühlschränken – diese verbrauchen häufig unverhältnismäßig viel Strom und sind in den meisten Haushalten völlig überflüssig! **

Die Türen von Kühl- und Gefrierschränken sollten zumindest in größeren Abständen **auf Dichtigkeit** mittels einer Taschenlampe **geprüft** werden, die bei Dunkelheit kurz in den Kühl- oder Gefrierschrank gelegt wird. Scheint Licht durch, sollte die Dichtung gereinigt oder erneuert werden. **

Beim Entnehmen von Speisen und Getränken sollte die **Tür** des Kühlgerätes **möglichst schnell wieder geschlossen** werden, um das Einströmen von Warmluft zu verringern. *

Stellen Sie **keinesfalls warme oder gar heiße Speisen und Getränke in den Kühlschrank!** *

Wenn Sie die **Wäsche an der Leine trocknen anstatt im Wäschetrockner**, lassen sich z. B. in einem 4-Personen-Haushalt ca. 480 kWh/Jahr einsparen. Wenn Sie keinen Trockner benutzen, und

***** Waschen
Trocknen
Staubsaugen**

im Sommer die Wäsche im Freien trocknen können, schleudern Sie am besten mit niedriger Drehzahl. Vorteil: geringerer Abrieb und Verschleiß der Wäsche, deutlich weniger Knitter, daraus resultierend weniger Bügelaufwand und Zeitersparnis.

- ** Abends **die Wäsche auf die Leine hängen** oder über Kleiderbügel, da durch die feuchte Luft (Tau) die Wäsche weicher und glatt wird. Bügelwäsche kann so verringert und morgens mit weniger Energie erledigt werden. Die notwendige Dampferzeugung wäre reine Energieverschwendung. Gegen Mittag die Stücke hereinholen. Damit wird ein Ausbleichen durch die Sonne verhindert. Flecken lassen sich oft so auch gezielt beseitigen.



- *** Bei anstehendem Neukauf ist eine **Waschmaschine mit Warmwasseranschluss** zu empfehlen, wenn eine Wärmepumpenheizung mit Warmwasserbereitung oder eine Solarthermieanlage vorhanden ist.

- *** Wenn Sie einen **Wäschetrockner** nutzen, sollten sie eine Waschmaschine wählen, die beim Schleudern mindestens 1200 Umdrehungen leistet. Bei anstehendem **Neukauf** entscheiden Sie sich aufgrund des deutlich geringeren Verbrauchs solcher Maschinen am besten für einen **Wäschetrockner mit Wärmepumpenheizung**.

- ** Bitte regelmäßig das **Flusensieb reinigen**, sonst benötigt der Trockner mehr Zeit und Energie.



- *** Waschen Sie die Wäsche bei **möglichst niedriger Temperatur** und nutzen Sie bei geringer Verschmutzung den Kurzwashgang.

Kleidung sollte **nicht unnötig gewaschen werden**, oft reicht das Lüften auf dem Balkon oder am Fenster. Auch auf das **Bügeln** kann man oft **verzichten**: Unterwäsche, Bettwäsche, Handtücher usw.

**



Wäsche (T-Shirt) mit **Stretchmaterialien**, wie Lycra, Elasthan usw., wird durch zu heißes Bügeln beschädigt, so dass dann immer gebügelt werden muss.

**

Staubsaugen: Statt den Staubsauger lieber öfter den Besen einsetzen. Auch das spart Energie!

*

Ersetzen Sie alle Glüh- und Halogenbirnen, die eine mehr als unerhebliche jährliche Brenndauer erreichen, durch entsprechende **LED-Lichterzeuger** – diese verbrauchen nur 1/5 bis 1/6 der Energie, die Glüh- und Halogenbirnen benötigen.

*** **Beleuchtung**



Für besonders engagierte Sparfüchse: Laden Sie qualitativ hochwertige **Solarlampen** über Tag im Freien auf und beleuchten sie damit nachts z. B. die Treppenaufgänge. Lampen mit Bewegungsmelder, die z. B. in der Steckdose im Flur platziert sind und bei Stromausfall als Taschenlampen fungieren, sind in der Regel ausreichend hell, um auf eine normale Beleuchtung verzichten zu können. Sie sind oft günstig bei Supermärkten im Angebot. Solarlampen können auch am Fenster innen im Blumentopf Energie tanken und für Beleuchtung sorgen.

*



Erziehungstipp zum sparsamen Umgang mit Energie: Wenn jemand den Raum für längere Zeit verlässt und das Licht sowie andere Strom-

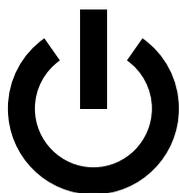


verbraucher nicht ausschaltet, muss eine Gebühr bezahlt werden, wenn er dabei erwischt wird. Kinder „kontrollieren“ die Eltern und umgekehrt. Dies führt zu deutlichen Kostenersparnissen und ein Ausflug ist dann auch noch als Belohnung drin.



- *** Rüsten Sie außerhalb der Wohnung liegende Beleuchtungsanlagen z.B. im Flur, in Hauseingängen, in und an Garagen und Abstellplätzen, in Kellerräumen usw. mit **Zeitsteuerungen** aus, die nach voreinstellbaren Zeiten die Beleuchtung automatisch abschalten. Das gilt insbesondere für Anlagen, die von verschiedenen Personengruppen genutzt werden.

Home-Office Multi-media



- *** Insbesondere hier gilt: **Vermeiden Sie Stand-by-Verbräuche!** In den meisten Privathaushalten verbrauchen Rechner, Drucker, Bildschirme, Fernseher, Spielekonsolen und Soundanlagen mehr Strom während der Zeit, in denen sie nicht genutzt werden, als in den Zeiten ihrer Benutzung. Hier helfen nur **schaltbare Steckdosen (-leisten)**, da die Geräte in der Regel keine echten Ausschalter mehr haben. Angenehmer Nebeneffekt ist - in der abgeschalteten Zeit - der aktive Schutz der Geräte bei Gewitter.



- *** Prüfen Sie bei Neuanschaffungen, ob es tatsächlich ein **verbrauchsintensiver Gaming-PC** sein muss, oder nicht ob ein **Laptop oder Mini- bzw. Desktop-PC** (in denen i.d.R. Laptoptechnik verbaut ist) ausreichend ist - diese verbrauchen wesentlich weniger Energie als ein Tower-PC.

Schalten Sie nachts das WLAN des Routers aus (wenn Sie nicht aus anderen Gründen das WLAN benötigen). Fast alle aktuellen Router erlauben eine entsprechende Einstellung: Aktivieren Sie die **Zeitsteuerung** und deaktivieren Sie nachts die WLAN-Funktion.

**



Aktivieren Sie die **Energiesparfunktionen Ihres PC**: „Energiesparmodus“ bzw. „Ruhezustand“ – vor allem wenn Sie oft den Arbeitsplatz verlassen. Richten Sie Ihren Computer so ein, dass dieser nach spätestens 15 Minuten ohne Aktivität in eine der beiden Energiesparfunktionen wechselt. Die Sparfunktionen unterscheiden sich: Im Stromsparmodes verbraucht der Rechner weiterhin etwas Strom, während der „Ruhezustand“ mit dem Ausschalten des Geräts zu vergleichen ist. Übrigens: Die Verwendung eines **Bildschirmschoners** beim Computer ist keine Energiesparmaßnahme und „schont“ auch nicht den Bildschirm. Monitor und Grafikkarte benötigen gerade bei farbigen, bewegten Bildern mehr Strom!

**



Um nachts nicht gestört zu werden und um das **Smartphone** weniger oft aufladen zu müssen, aktivieren Sie nachts den **Flugmodus** oder schalten Sie das Smartphone ganz aus. Lassen Sie ungenutzte Ladegeräte nicht weiter in der Steckdose – es könnte sich um heimliche Stromfresser handeln.

*



Unsere Sponsoren:



Impressum

Initiative Südpfalz-Energie e.V. (ISE e.V.)

Vorsitzender: Wolfgang Thiel

Schaidter Weg 7

76872 Hergersweiler

Telefon: +49 6349 929560

Mobile: +49 172 7419812

eMail: wolfgang@thiel-wt.de

www.i-suedpfalz-energie.de



2. Auflage Dez. 2022