



Download

ISI HOME

Energiespartipps

Stand: 27.07.2022

Richtiges und sparsames Heizen/Lüften

- ✓ Absenken der Raumtemperatur (aber: nicht zu weit, sonst kommt es zu Schimmelbildung!)
- ✓ Heizung auf die gewünschte Temperatur einstellen und dann so belassen und nicht ständig umstellen (außer beim Stoßlüften)
- ✓ Heizung im Winter nicht auf „Null“, sondern auf „Zwei“ stellen, wenn keiner zu Hause ist
- ✓ Heizung nicht durch Möbel, Vorhänge oder Verkleidungen verdecken
- ✓ keine Kleidung, Handtücher usw. auf die Heizung hängen
- ✓ Jalousien (falls vorhanden) schließen, Rollos und Vorhänge anbringen, damit Kälte zurückgehalten wird
- ✓ Stoßlüften statt Fenster auf Kippstellung
- ✓ Heizung bei Stoßlüften ausstellen
- ✓ im Sommer nachts quer lüften und dann Fenster u. Rollläden/Vorhänge geschlossen halten, anstelle einer Klimaanlage

Geschirr spülen/Kühlen und Gefrieren

- ✓ Geschirr im Becken spülen statt unter fließendem Wasser
- ✓ Geschirrspüler stets voll machen
- ✓ Kühl- und Gefrierschrank nicht zu kalt einstellen (6-7 Grad bzw. -18 Grad sind ausreichend); Thermometer verwenden
- ✓ Kühlschranktür nur kurz öffnen
- ✓ keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen oder Lebensmittel kühlen, die keine Kühlung benötigen (z.B. geschlossene Konserven benutzen)

Kochen/Backen

- ✓ Deckel auf Töpfe und Pfannen legen
- ✓ Topfgröße passend zur Herdplatte verwenden (keine zu kleinen Töpfen)
- ✓ Wasser im Wasserkocher erhitzen statt im Topf
- ✓ nur so viel Wasser erhitzen, wie benötigt wird
- ✓ Toaster statt Backofen zum Aufbacken von kleinen Mengen Brötchen verwenden
- ✓ auf Vorheizen des Backofens verzichten
- ✓ Restwärme des Backofens nutzen (Temperatur bereits vor Ende der Garzeit reduzieren bzw. Backofen bereits vorher ausstellen)



Download

ISI HOME

Stand: 27.07.2022

Energiespartipps

Wäsche waschen

- ✓ Kleidung nur waschen, wenn dies auch tatsächlich nötig ist
- ✓ für wenig verschmutzte Wäsche niedrige Waschtemperaturen verwenden
- ✓ Sparprogramme nutzen
- ✓ Waschmaschine nur einschalten, wenn sie voll ist
- ✓ bei Verwendung eines Trockners Wäsche vorher mit mindestens 1200 U/min schleudern
- ✓ Wäsche zusammen legen statt bügeln, wenn dies nicht nötig ist

Waschen/Duschen/Baden

- ✓ Warmwasser nicht unnötig laufen lassen, z.B. beim Zähne putzen und rasieren
- ✓ beim Einseifen Dusche nicht laufen lassen
- ✓ duschen statt baden
- ✓ kurz duschen statt lange unter der Dusche stehen

Licht und Geräte

- ✓ LED-Lampen verwenden
- ✓ Tageslicht nutzen, wenn dies ausreichend ist
- ✓ nur so viele Lampen einschalten, wie auch gebraucht werden
- ✓ bei längerer Abwesenheit im Zimmer Licht ausschalten
- ✓ bei Verlassen des Hauses kontrollieren, ob alle Lampen aus sind
- ✓ Fernseher, DVD-Player, Computer u.ä. komplett ausschalten, kein Stand-by nutzen (Stecker ziehen oder Steckdosenleiste mit Schalter)
- ✓ Ladekabel aus der Steckdose ziehen, wenn es nicht genutzt wird
- ✓ anstelle Staubsauger den klassischen Kehrbesen nutzen
- ✓ bei Neuanschaffung sparsame Geräte kaufen