



●●● Büro/Unterhaltungstechnik

Computer, Smartphone, Fernseher

- Einen Laptop statt Rechner und Bildschirm nutzen: Laptops verbrauchen grundsätzlich viel weniger Strom als Desktop-Computer.
- Große Fernseher haben einen größeren Stromverbrauch, vielleicht einen mit einer kleineren Größe wählen.
- Abschaltbare Steckerleiste statt Stand-by-Modus; auch für Receiver, Sprachassistenten und Spielekonsolen
- Ladegeräte nicht in der Steckdose stecken lassen. Diese können auch weiter Strom verbrauchen.
- Beim Computer den „Energiesparmodus“ oder „Ruhezustand“ nutzen: Nach spätestens 15 Minuten Inaktivität in eine der beiden energiesparenden Einstellungen wechseln lassen.
- Vorsicht: Bildschirmschoner ist keine Energiesparmaßnahme, im Gegenteil gerade bei bunten bewegten Bildern braucht es mehr Strom!
- Nachts das WLAN des Routers ausschalten via Zeitsteuerung.
- Smartphone nachts aus oder in den Flugmodus
- Unnötige Funktionen und Programme auf den Geräten ausschalten: Je weniger Dienste und Programme im Hintergrund laufen, desto weniger muss der Prozessor arbeiten.
- Alte Geräte austauschen

Mehr Informationen gibt es unter:
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/strom-sparen/strom-sparen-im-haushalt-einfache-tipps-10734>



Büro/Arbeiten von Zuhause

- Unnötiges Drucken vermeiden
- Kaffeemaschine nach Gebrauch abschalten
- Raumtemperatur anpassen – max. 23 Grad und regelmäßig stoßlüften



●●● Licht

Beleuchtung

- Ersetzen von Glüh- und Halogenlampen durch sparsame LED: bis zu 90% weniger Stromverbrauch.
- Licht aus, wenn nicht benötigt!
- Hat eine Steh- oder Tischlampe nicht nur einen Schalter, sondern auch ein Netzteil, dann immer den Stecker ziehen oder zusätzlich eine abschaltbare Steckerleiste nutzen.



Tipps, um im Haushalt Energie zu sparen

Impressum Herausgeber

Landkreis Gießen
Der Kreisausschuss
Postfach 110760,
35352 Gießen
November 2022
Adobe Stock, viperagg

Druck
Fotonachweis



● ● ● Heizung

Heizkosten

- Nur heizen, wo es nötig ist: Sie müssen nicht alle Räume gleichermaßen heizen. Beschränken Sie sich auf die Räume, in denen Sie sich häufig aufhalten, z.B. das Wohnzimmer. Vorsicht: Bei sehr niedrigen Temperaturen gar nicht zu heizen, kann Schimmel begünstigen, je nachdem, wie die Umgebung beheizt ist (etwa durch benachbarte Wohnungen), und ob es starke Feuchtigkeitsquellen gibt.
- Heizkörper nicht verdecken: Das Sofa oder Vorhänge vor dem Heizkörper treiben die Heizkosten in die Höhe. Sorgen Sie für freie Sicht auf Heizkörper. So können diese die Wärme in den Raum abgeben.
- Heizkörper entlüften: Gluckert es im Heizkörper, wird er nicht richtig warm, obwohl die Heizung auf Hochtouren läuft.
- Fenster und Türen abdichten: Damit die Wärme im Haus bleibt, überprüfen Sie die Dichtigkeit der Fenster und Türen. Spalten an Fenstern können Sie mit Schaumdichtungsbändern oder Gummidichtungen abdichten. Bei Türen können Türbesen oder Zugluftstopper helfen.
- Stoßlüften: Auch im Winter sollten Sie die Wohnung lüften. Statt die Fenster zu kippen, mehrmals täglich für einige Minuten die Fenster richtig weit öffnen und gezielt durchlüften. Nach dem Schließen der Fenster wird die frische Luft schnell wieder warm, was Schimmelbildung verhindert. Drehen Sie vor dem Lüften die Heizung herunter und anschließend erst wieder hoch.

Beratungen

- Stadtwerke Gießen: Beratung im SWG-Kundenzentrum | Stadtwerke Gießen (energiessen.de)
- Caritasverband in Wetzlar: Stromspar-Check (caritas-wetzlar-lde.de)



Küche

Allgemeine Informationen:

- Bei Haushaltsgeräten wie Waschmaschine oder Kühlschrank und Gefriergeräten nach 10 bis 15 Jahren prüfen, ob sich ein Neukauf lohnt.
- Beim Kühlschrank hilft Ihnen zum Beispiel der Kühlschrank-Rechner der Verbraucherzentrale: <https://www.verbraucherzentrale.de/kuehlschrankrechner-40173>



Kühlschrank, Gefrierschrank, Gefriertruhe

- Kühlschrank einstellen: 7 °C im oberen Fach reichen
- Gefrierschrank: -18 °C sind optimal
- Türen von Kühl- und Gefrierschrank bei Gebrauch schnell wieder schließen
- Speisen erst komplett abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen
- Eis angesammelt? Abtauen lohnt sich!

Herd und Backofen

- Kochen und braten mit Deckel. Das spart bis zu 50 Prozent Energie.
- Gemüse, Eier und Kartoffeln mit nur 1–2 cm Wasser garen.
- Wasserkocher nur mit so viel Wasser füllen, wie gebraucht wird. Auch zum Kochen nutzen, Bsp. Wasser zum Nudeln kochen.
- Backen mit Umluft spart etwa 15 % Energie im Vergleich zu Ober- und Unterhitze.
- Aufs Vorheizen verzichten und den Backofen einige Minuten früher ausmachen und die Restwärme nutzen.

Spülmaschine

- Spülmaschine immer möglichst voll räumen
- Nutzen von Eco-Programmen oder niedrigen Temperaturen von 45 °C bis 55 °C. Lieber nicht: Kurzprogramme

Waschen/Badezimmer

Waschmaschine und Wäschetrockner

- Waschen bei niedrigen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C. Weiterer Vorteil: Die Kleidung hält länger.
- Ein hoher Schleudergang ergibt eine weniger nasse Wäsche.
- Statt Wäschetrockner: Wäsche einfach an der Luft trocknen. Das geht auch im Winter!
- In Innenräumen sinnhaftes Lüften beachten. Mehr Information hierzu: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/heizen-und-lueften-so-gehts-richtig-10426>
- Nutzen von Eco-Programmen – spart Strom und Wasser.



im Bad/Wasserverbrauch

- Sparduschkopf für Badewanne und Dusche; Strahlregler („Perlator“) beim Wasserhahn. Dadurch weniger Verbrauch von warmem Wasser. Beides gibt es für wenige Euro im lokalen Baumarkt.