

## Check-Liste der Energiespartips im Haushalt der Alvesloher Grünen

### Versorgungsvertrag

- Energieanbieter wechseln
- Vertrag ohne Grundgebühr bei niedrigem Strom- oder Gasverbrauch

### Auto und Transport

#### Kaufentscheidung

- Empfehlungen des VCD folgen (jährlich neue Liste der Automodelle im Vergleich)
- Umrüstung auf Auto-Gas (LPG)
- Stand der Technik für energiesparende PKW sind Hybrid- und Gasfahrzeuge
- das Auto für jede Anforderung ist nicht das wirtschaftlichste
- keine Breitreifen fahren
- für den Motor Leichtlauföl verwenden

#### Fahralternativen

- Carsharing-Angebote nutzen
- für kurze Wege auf das Auto verzichten
- Mitfahrgelegenheiten organisieren
- Öffentliche Verkehrsmittel, Bahncard

#### Fahrverhalten

- Wirtschaftlicher fahren: Kursangebote nutzen
- vorausschauendes Fahren
- niedertouriges Fahren (unter 2000 U/min)
- gleichmäßig schnelles Fahren
- den höchstmöglichen Gang fahren
- bei Annäherung an eine rote Ampel oder ans Stauende mit Schubabschaltung bremsen (ausrollen mit eingekuppeltem Motor, Motorbremse )
- Reifendruck auf mindestens vom Hersteller empfohlenen Druck bei Vollbeladung + 0,2 bar
- Reifendruck monatlich anpassen
- nicht zu spät von Winter- auf Sommerreifen wechseln
- privates Tempolimit auf Autobahnen einhalten
- Motor aus bei Stillstand über 10 Sekunden
- regelmäßige Fahrzeuginspektionen durchführen lassen
- Fahrrad- und Dachgepäckträger nur bei Bedarf auf dem Auto
- elektrische Verbraucher (Klimaanlage, Heckscheibenheizung, Sitzheizung usw.) nur bei Bedarf anschalten.
- Zusatzgewichte vermeiden
- im Winter den Motor nicht warmlaufen lassen
- starkes Beschleunigen vermeiden
- Routenplanung sorgfältig vornehmen
- wenn die Tankstelle am Weg liegt, nicht voll tanken, um Gewicht zu sparen

### Heizung/Warmwasser

#### Kaufentscheidung

- Zusatzversorgung mit Sonnenkollektoren/Wärmetauscher
- Öl/Gas:Brennwerttechnik spart 10-15%
- Holzpellettheizung ist umweltfreundlicher und sparsamer
- Elektroheizung nur als Zusatzheizung für den Ausnahmefall

#### Aufstellungsort des Warmwasserspeichers

- Abwärme am Aufstellungsort zum Wäschetrocknen nutzen
- möglichst kurze Warmwasserleitungen

#### Armaturen

- Duschkopf mit Spareffekt

#### Dämmung

- freiliegende Heizungsrohre in unbeheizten Räumen isolieren.
- Reflexionsschicht (Aluminium beschichtete Styroporplatte) hinter Heizkörper kleben

#### Heiztemperatur/Thermostate

- Raumtemperatur mit Tages- und Wochenprogramm individuell pro Raum regeln

## Check-Liste der Energiespartips im Haushalt

programmierte Temperaturabsenkung bei Nacht und bei regelmäßiger Abwesenheit  
Warmwasserspeicher unter 60°C

### Wartung

alle Heizkörper zweimal jährlich entlüften

### Wohnen

Strahlung der Heizkörperflächen nicht mit Möbeln, Vorhängen oder Verkleidungen blockieren

Luftströmung aus Heizkörpern nicht mit aufgelegten Gegenständen hemmen

Rolläden bei Dunkelheit schließen

Türen zu kälteren Räumen geschlossen halten

Duschen statt Baden

### Lüften

Unfreiwilliges Lüften durch undichte Fenster regelmäßig prüfen und abstellen

täglich mehrfaches Lüften für ca. 2 bis 5 Minuten möglichst mit Gegenzug

## Elektrogeräte

### Computer

#### Kaufentscheidung

Laptop/Notebook sparsamer als PC

Flachbildschirm sparsamer als Röhrenmonitor

#### Standby

schwarzer Bildschirm ist sparsamer als ein heller Bildschirmschoner

Stromsparfunktion aktivieren

bei längeren Pausen Bildschirm von Hand abschalten

Computer, Drucker, Lautsprecher, Spielekonsole usw. über eine gemeinsame Steckdosenleiste abschalten.

zusätzlich zur Steckdosenleiste: den Drucker nur bei Bedarf einschalten

Mobile PC und Laptops nach dem Laden der Akkus vom Netz nehmen

alle unbenutzten Karten aus dem PC ausbauen

Taktrate des Prozessors reduzieren

### HiFi-Anlage

#### Standby

Radioempfänger, Verstärker, CD-Recorder usw. über eine gemeinsame Steckdosenleiste abschalten.

### Fernseher

#### Kaufentscheidung

Röhrengerät sparsamer als LCD-Bildschirm bei gleicher Bilddiagonale

LCD-Bildschirm sparsamer als Plasma-Bildschirm bei gleicher Bilddiagonale

Abschaltautomatik Auto-Power-Off ist sparsamer als Standby-Modus

#### Standby

Fernseher, Empfänger, Video-Recorder, DVD-Recorder über eine gemeinsame Steckdosenleiste abschalten.

### Waschmaschine

#### Kaufentscheidung

Modellvergleich bei [ecotopten.de](http://ecotopten.de), Stiftung Warentest

nur höchste Energieeffizienzklasse wählen

Mengenautomatik spart bei nicht voller Waschtrommel

#### Waschen

Waschmengen reduzieren durch wiederholtes Tragen und Lüften der Kleidung

Schleudern mit hoher Drehzahl verringert den Energieaufwand des Trockners

### Wäschetrockner

#### Kaufentscheidung

Modellvergleich bei [ecotopten.de](http://ecotopten.de), Stiftung Warentest

nur höchste Energieeffizienzklasse wählen

#### Trocknen

möglichst auf der Leine und nicht in der Maschine

Bügelwäsche nicht stark trocknen

Luftfilter nach jeder Trocknung reinigen

### Geschirrspüler

## Check-Liste der Energiespartips im Haushalt

### Kaufentscheidung

- Modellvergleich bei [ecotopten.de](http://ecotopten.de), Stiftung Warentest
- nur höchste Energieeffizienzklasse wählen

### Aufstellung

- Speisung mit Gas oder solar beheizten Warmwasser spart Stromkosten

### Gebrauch

- nur voll beladene Maschine einschalten
- nach dem Gebrauch abschalten (Stand-by-Verbrauch vermeiden)
- Sieb regelmäßig überprüfen, sauberes Sieb vermeidet längere Spülgänge
- bei längerer Abwesenheit Netzstecker ziehen

## Lampen

### Kaufentscheidung

- LED-Strahler sind sparsamer und langlebiger als Energiesparlampen gleicher Lichtausbeute
- Energiesparlampen sind sparsamer und langlebiger als Glühbirnen gleicher Lichtausbeute
- Glühbirnen sind sparsamer als Halogenleuchten gleicher Lichtausbeute

## Kühl-/Gefrierschrank

### Kaufentscheidung

- Modellvergleich bei [ecotopten.de](http://ecotopten.de), Stiftung Warentest
- nur höchste Energieeffizienzklasse wählen
- Kühlschrank ist ohne Gefrierfach deutlich sparsamer als mit
- Abtauautomatik sichert konstante Energieeffizienz

### Aufstellung

- möglichst in einem kühlen Raum aufstellen
- vor direkter Sonneneinstrahlung schützen
- nicht direkt neben Heizkörper, Herd, Backofen, Spülmaschine etc.
- gute Hinterlüftung (Wärmeabfuhr an den Kühlschlangen) sicherstellen
- bei innenliegenden Kühlschlangen eine freie Luftströmung an der Gerätewand zulassen

### Gebrauch

- Temperatur nur so niedrig wie nötig
- Gerät nur kurzzeitig öffnen
- nach jedem Schließen die Dichtigkeit der Tür prüfen
- den Kühlschrank nicht so vollstellen, dass die innere Luftzirkulation unterbunden wird
- keine heißen, sondern abgekühlte Speisen hineinstellen
- Behälter mit Gefrorenem so deutlich beschriften, dass langes Suchen bei offenem Gerät vermieden wird
- Gefrorenes im Kühlschrank auftauen
- im Winter Wasser in Tetra-Packs gefüllt außerhalb des Hauses gefrieren lassen und als Kühlelemente in den Kühlschrank stellen.
- Eisbildung an der Türdichtung des Gefrierschranks verhindern, dicke Eisschichten im Gefrierfach abtauen
- bei längerer Abwesenheit Geräte ausräumen, abschalten und offen stehen lassen

### Wartung

- Marode Türdichtungen ersetzen
- außenliegende Kühlgitter (Rückwand) entstauben

## Herd

### Kaufentscheidung

- Gasherd ist sparsamer als Elektroherd
- Induktionskochfelder sind sparsamer als
- Gaskeramik-Kochfelder sind sparsamer als Metallkochfelder
- Backofentür mit Mehrfachverglasung spart Energie

### Kochen und Backen

- Umluft statt Vorheizen des Backofens
- Herdplatten und Backofen vor dem Ende der Garzeit abschalten nach dem Abschalten die Restwärme nutzen
- kleine Töpfe nur auf kleinen Platten erhitzen
- in Töpfen immer mit Deckel kochen
- Teewasser im Wasserkocher anstatt auf dem Herd erhitzen

## Check-Liste der Energiespartips im Haushalt

auf Elektroherden sollen nur Töpfe mit ebenem Boden verwendet werden

Gemüse mit wenig Wasser kochen, höchstens knapp bedeckt

bei größeren Garmengen ist der Schnellkochtopf sparsamer als normale Töpfe

Backofen vor Ende der Backzeit abschalten und Restwärme nutzen

### **Mikrowelle**

Gefrorenes rechtzeitig mithilfe der Raumluft auftauen anstatt adhoc mit der Mikrowelle

Die Alvesloher Grünen im Internet: <http://www.gruene-alveslohe.de>