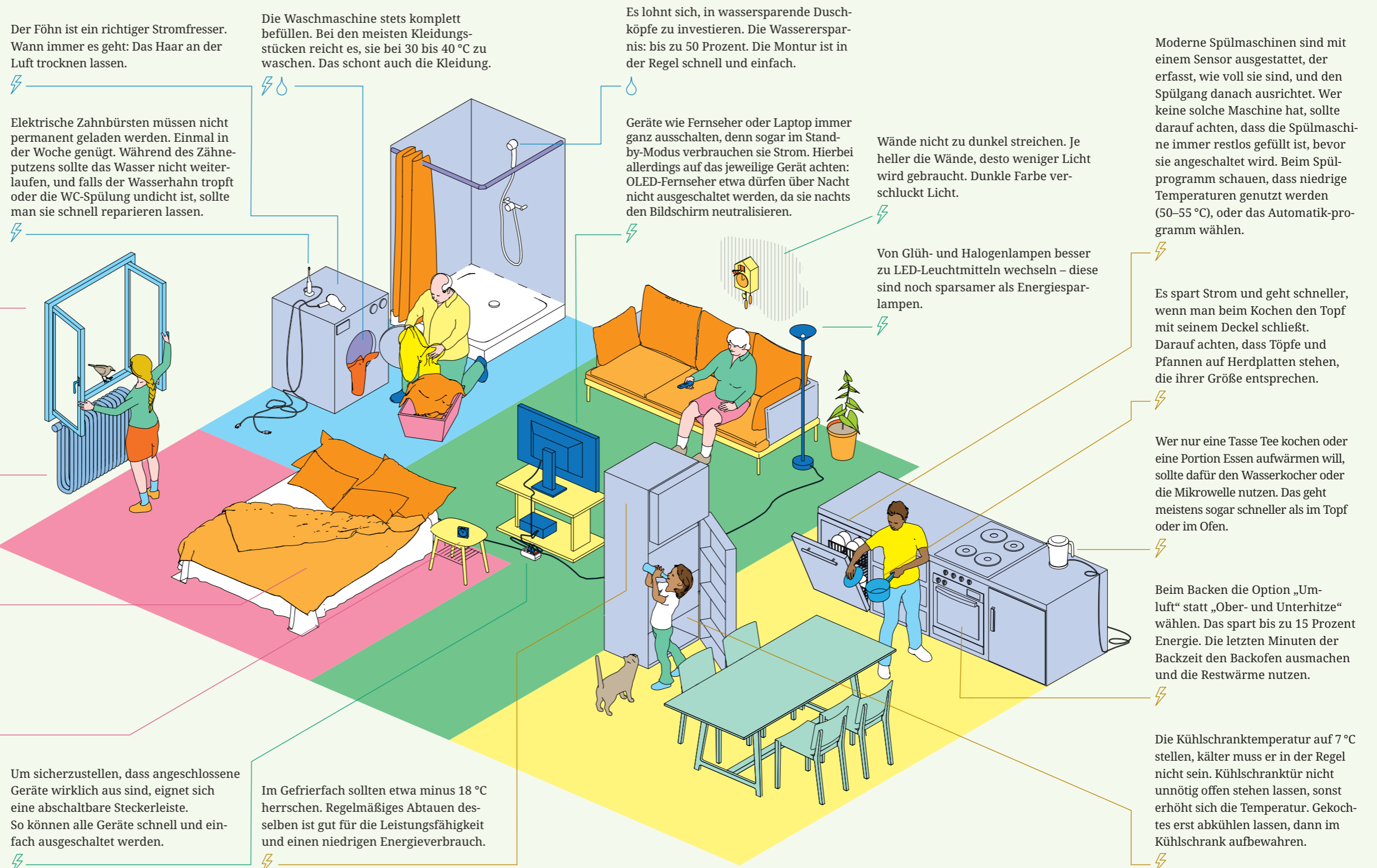


# ENERGIE UND GELD: SO SPAREN SIE BEIDES

Heizen, lüften oder waschen: Zu Hause kann man schon mit einfachen Mitteln energieschonend haushalten. Das ist gut fürs Portemonnaie und die Umwelt. Wir zeigen, was Sie im Alltag leicht umsetzen können



Der Föhn ist ein richtiger Stromfresser. Wann immer es geht: Das Haar an der Luft trocknen lassen.



Die Waschmaschine stets komplett befüllen. Bei den meisten Kleidungsstücken reicht es, sie bei 30 bis 40 °C zu waschen. Das schont auch die Kleidung.



Es lohnt sich, in wassersparende Duschköpfe zu investieren. Die Wasserersparnis: bis zu 50 Prozent. Die Montage ist in der Regel schnell und einfach.



Elektrische Zahnbürsten müssen nicht permanent geladen werden. Einmal in der Woche genügt. Während des Zähneputzens sollte das Wasser nicht weiterlaufen, und falls der Wasserhahn tropft oder die WC-Spülung undicht ist, sollte man sie schnell reparieren lassen.



Geräte wie Fernseher oder Laptop immer ganz ausschalten, denn sogar im Standby-Modus verbrauchen sie Strom. Hierbei allerdings auf das jeweilige Gerät achten: OLED-Fernseher etwa dürfen über Nacht nicht ausgeschaltet werden, da sie nachts den Bildschirm neutralisieren.



Wände nicht zu dunkel streichen. Je heller die Wände, desto weniger Licht wird gebraucht. Dunkle Farbe verschluckt Licht.



Von Glüh- und Halogenlampen besser zu LED-Leuchtmitteln wechseln – diese sind noch sparsamer als Energiesparlampen.



Moderne Spülmaschinen sind mit einem Sensor ausgestattet, der erfasst, wie voll sie sind, und den Spülgang danach ausrichtet. Wer keine solche Maschine hat, sollte darauf achten, dass die Spülmaschine immer restlos gefüllt ist, bevor sie angeschaltet wird. Beim Spülprogramm schauen, dass niedrige Temperaturen genutzt werden (50–55 °C), oder das Automatikprogramm wählen.



Es spart Strom und geht schneller, wenn man beim Kochen den Topf mit seinem Deckel schließt. Darauf achten, dass Töpfe und Pfannen auf Herdplatten stehen, die ihrer Größe entsprechen.



Wer nur eine Tasse Tee kochen oder eine Portion Essen aufwärmen will, sollte dafür den Wasserkocher oder die Mikrowelle nutzen. Das geht meistens sogar schneller als im Topf oder im Ofen.



Beim Backen die Option „Umluft“ statt „Ober- und Unterhitze“ wählen. Das spart bis zu 15 Prozent Energie. Die letzten Minuten der Backzeit den Backofen ausmachen und die Restwärme nutzen.



Die Kühlschranktemperatur auf 7 °C stellen, kälter muss er in der Regel nicht sein. Kühlschranktür nicht unnötig offen stehen lassen, sonst erhöht sich die Temperatur. Gekochtes erst abkühlen lassen, dann im Kühlschrank aufbewahren.



Stoßlüften statt gekippter Fenster sorgt für frische Luft ohne Wärmeverchwendung. Während des Lüftens die Heizung runterregeln.



Heizkörper sollten regelmäßig abgestaubt und entlüftet werden – dann geben sie mehr Wärme ab. Außerdem ist es ratsam, sie nicht mit großen Gegenständen zu verstellen. Wer eine Fußbodenheizung hat, sollte daran denken, dass dicke Teppiche Bodenwärme verschlucken.



Den Jahreszeiten entsprechend kann die Bettdecke an die Temperaturen angepasst werden. Dank dickerer Decke muss im Winter nachts nicht so stark geheizt werden.



Lieber einen kleinen Wecker statt des Handys zum Wecken benutzen. Das spart Energie. Am besten ist es, wenn der Wecker mit aufladbaren Batterien oder Solarenergie betrieben wird.



Um sicherzustellen, dass angeschlossene Geräte wirklich aus sind, eignet sich eine abschaltbare Steckerleiste. So können alle Geräte schnell und einfach ausgeschaltet werden.



Im Gefrierfach sollten etwa minus 18 °C herrschen. Regelmäßiges Abtauen desselben ist gut für die Leistungsfähigkeit und einen niedrigen Energieverbrauch.

