

Tipps zum Energiesparen beim Strom

1. **Energiesparende Beleuchtung verwenden:** Ersetzen Sie herkömmliche Glühbirnen durch LED-Lampen, die weniger Energie verbrauchen und eine längere Lebensdauer haben.
2. **Geräte ausschalten:** Schalten Sie elektronische Geräte wie Fernseher, Computer und Spielkonsolen vollständig aus, anstatt sie im Standby-Modus zu lassen.
3. **Steckdosenleisten mit Schalter nutzen:** Verwenden Sie Steckdosenleisten mit einem Schalter, um mehrere Geräte gleichzeitig auszuschalten und den Standby-Verbrauch zu reduzieren.
4. **Energieeffiziente Haushaltsgeräte kaufen:** Achten Sie beim Kauf neuer Geräte auf das EU-Energielabel und wählen Sie Modelle mit hoher Energieeffizienz (A++ oder A+++).
5. **Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen:** Waschen Sie Kleidung bei 30 oder 40 Grad statt bei höheren Temperaturen, um Energie zu sparen.
6. **Ladegeräte nach Gebrauch ausstecken:** Ziehen Sie Ladegeräte für Smartphones, Tablets und Laptops nach dem Laden aus der Steckdose, da sie auch im Leerlauf Energie verbrauchen.
7. **Kühlschrank richtig einstellen:** Stellen Sie den Kühlschrank auf 7 Grad und das Gefrierfach auf -18 Grad ein, um einen optimalen Energieverbrauch zu gewährleisten.
8. **Computer energieeffizient nutzen:** Aktivieren Sie Energiesparmodi und schalten Sie den Bildschirm aus, wenn Sie den Computer nicht benutzen.
9. **Energiesparende Kochmethoden verwenden:** Nutzen Sie Deckel beim Kochen, und verwenden Sie die Restwärme von Herdplatten und Backöfen.
10. **Smart-Home-Technologie einsetzen:** Verwenden Sie intelligente Thermostate, Lichtsteuerungen und Zeitschaltuhren, um den Energieverbrauch zu optimieren.

Tipps zum Energiesparen beim Heizen

1. **Raumtemperatur anpassen:** Senken Sie die Raumtemperatur um 1 Grad, was bis zu 6 % Heizkosten einsparen kann. Optimal sind 20-21 Grad im Wohnzimmer und 16-18 Grad im Schlafzimmer.
2. **Heizkörper nicht verdecken:** Stellen Sie sicher, dass Heizkörper nicht durch Möbel oder Vorhänge blockiert sind, damit die Wärme ungehindert in den Raum strömen kann.
3. **Richtig lüften:** Lüften Sie mehrmals täglich kurz und kräftig (Stoßlüften) statt dauerhaft das Fenster zu kippen, um den Wärmeverlust zu minimieren.
4. **Thermostatventile nutzen:** Verwenden Sie programmierbare Thermostatventile, um die Heizzeiten und -temperaturen automatisch zu steuern.
5. **Türen schließen:** Halten Sie Türen zwischen beheizten und unbeheizten Räumen geschlossen, um den Wärmeverlust zu verhindern.
6. **Gastherme warten:** Lassen Sie Ihre Gastherme regelmäßig warten und reinigen, um einen effizienten Betrieb sicherzustellen.
7. **Heizkörper entlüften:** Entlüften Sie Heizkörper regelmäßig, um Luftblasen zu entfernen und die Heizleistung zu verbessern.
8. **Wärmedämmung verbessern:** Isolieren Sie Fenster, Türen und Heizungsrohre, um Wärmeverluste zu reduzieren.
9. **Vorhänge und Rollläden nutzen:** Ziehen Sie nachts Vorhänge und Rollläden zu, um den Wärmeverlust über die Fenster zu verringern.
10. **Zusatzheizungen vermeiden:** Verzichten Sie auf elektrische Heizlüfter und Radiatoren, da diese viel Strom verbrauchen und ineffizient sind.

Durch die Umsetzung dieser Tipps können Sie sowohl Ihren Strom- als auch Ihren Gas- bzw. Heizenergieverbrauch deutlich reduzieren und gleichzeitig die Umwelt schonen.