

**Sie können selbst sehr viel zur Senkung der Energiekosten bei Ihnen zu Hause beitragen und Ihren Energieverbrauch gleichzeitig besser kontrollieren. Beherzigen Sie diese Energietipps - Sie verringern dadurch die Umwelt- und Klimabelastung und sparen gleichzeitig bares Geld!**

## 1. Heizung

- Wenn Sie die Zimmertemperatur um ein Grad senken, verringern Sie die Energiekosten um bis zu fünf Prozent.
- Stellen Sie keine Möbel vor die Heizkörper, da sonst die Wärmeabgabe in das Zimmer blockiert wird.

## 2. Warmwasser

- Duschen Sie jeden Tag ein wenig kürzer – wenn Sie statt 10 Minuten nur noch 5 unter der Dusche verbringen, sparen Sie jährlich etwa 800 kWh ein.
- Bei Verwendung von Spar-Strahlreglern an den Wasserhähnen und von Spar-Duschköpfen werden ungefähr 25 Prozent weniger Warmwasserenergie benötigt.
- Wechseln Sie die Dichtung aus, wenn der Wasserhahn zu tropfen anfängt.

## 3. Geräte im Standby-Modus

Viele Geräte, die mit einer Fernbedienung abgeschaltet werden, gehen in den Standby-Modus und verbrauchen dann unnötig Strom.

- Wenn Sie alle Geräte zu Hause mithilfe einer Netzleiste abschalten, verschwenden Sie keine Energie.
- Ziehen Sie Handy-Ladegeräte aus der Steckdose, wenn diese nicht verwendet werden. Damit verringern Sie gleichzeitig die Brandgefahr!

## 4. Beleuchtung

Die ineffektive Glühlampe ist ein Auslaufprodukt, für das es viele gute, energieeffiziente Alternativen gibt.

- Verwenden Sie LED-Lampen, wo dies möglich ist. LED-Lampen haben eine um 80 Prozent höhere Energieeffizienz als Glühlampen.
- Verwenden Sie nach Möglichkeit Lichtsteuerung - Präsenz- und Tageslichtsteuerung sind beispielsweise gute Alternativen.
- Wenn Sie das warme Licht der Glühlampe bevorzugen, wählen Sie die Farbtemperatur 2 700 - 3 000 K. Denken Sie auch daran, dass der Farbwiedergabeindex Ra mindestens 80 betragen sollte. Die diesbezüglichen Informationen finden Sie auf der Lampenverpackung.
- Machen Sie hinter sich das Licht aus!

## 5. Abwasch und Wäsche

- Sie sparen Energie, wenn Sie die Geschirrspülmaschine die Arbeit machen lassen anstatt von Hand spülen, vorausgesetzt, Sie spülen bei Verwendung des Geschirrspülers das Geschirr vorher unter kaltem Wasser ab. Neue Spülmaschinen vertragen etwas Fett durchaus gut - kratzen Sie nur die Essensreste vom Geschirr ab. Lasten Sie die Maschine voll aus!
- Waschen Sie Kleidung bei höchstens 40 Grad, lediglich stark verschmutzte Kleidungsstücke benötigen 60 Grad. Lasten Sie die Maschine voll aus!
- Befolgen Sie stets die Dosierungshinweise auf dem Paket. Bei der Verwendung von übermäßig viel Waschmittel entsteht viel Schaum, wodurch die Wäsche möglicherweise nicht ausreichend gespült wird. Dies kann unter anderem Allergien auslösen. Bei zu geringer Dosierung von Waschmittel wird die Wäsche dagegen nicht sauber.

## 6. Kühl- und Gefrierschrank

Kühl- und Gefrierschränke verbrauchen viel Energie, da sie die ganze Zeit über eingeschaltet sind. Wählen Sie Geräte mit einer guten Energieeffizienz. Heute gibt es Produkte mit der Kennzeichnung A++ und A+++.

- Die richtige Temperatur beträgt -18 Grad im Gefrierschrank und +5 Grad im Kühlschrank.
- Entfernen Sie den Staub auf der Rückseite von Kühl- und Gefrierschrank in regelmäßigen Abständen mit einem Staubsauger. Dies trägt zur Senkung des Stromverbrauchs und der Verringerung der Brandgefahr bei.
- Tauen Sie den Gefrierschrank regelmäßig ab!

## 7. Speisenzubereitung

- Die Erhitzung von Wasser in einem Wasserkocher spart Energie. Ein Induktionsherd sorgt für Energieeffizienz bei der Speisenzubereitung.
- Mit einem Deckel auf dem Topf sparen Sie im Vergleich zum Kochen ohne Deckel ungefähr 30 Prozent Energie.
- Das Auftauen von gefrorenen Esswaren im Kühlschrank senkt dort den Energiebedarf.
- Nutzen Sie die Nachwärme der Kochfelder - lassen Sie z. B. die Kartoffeln fertigkochen, nachdem Sie das Kochfeld ausgeschaltet haben.



## 8. Die Stromrechnung

Die Erzeugung von Strom hat in vielen Fällen negative Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima. Treffen Sie eine aktive Wahl und entscheiden Sie sich für Strom aus erneuerbaren Energiequellen. Überprüfen Sie den Vertrag mit Ihrem Stromversorger und wechseln Sie diesen gegebenenfalls. Auf diese Weise senken Sie Ihre Kosten und verringern gleichzeitig die Umweltbelastung. Wählen Sie Strom mit dem Umweltsiegel *Bra Miljöval* (Gute Umweltwahl). Sie erhalten dann Strom aus erneuerbaren Energiequellen und leisten einen Beitrag zu einer besseren Umwelt.

## 9. Austausch des Heizsystems

Wenn Sie in einem Haus wohnen, das mit Öl oder Strom beheizt wird, sollten Sie überlegen, ob Sie nicht zu einem anderen, umweltfreundlicheren Heizsystem wechseln können. Untersuchen Sie, ob Ihr Haus an Fernwärme angeschlossen werden kann oder ob der Einbau eines Ofens, der mit Biobrennstoffen beheizt wird, oder einer Wärmepumpe möglich ist. Bevor Sie das Heizsystem austauschen, sollten Sie zunächst untersuchen, ob der Energiebedarf nicht durch das Dichten von Fenstern, den Einbau zusätzlicher Isolierung oder den Austausch von Fenstern gesenkt werden kann.

## 10. Transporte

- Entscheiden Sie sich beim Kauf eines Neuwagens für ein Umweltauto. Mit einem sparsamen Fahrstil, dem richtigen Reifendruck und einem guten Umweltauto können Sie den Kraftstoffverbrauch um bis zu 20 Prozent senken.
- Entscheiden Sie sich beim Kauf neuer Reifen für die Energiekennzeichnung A. Denken Sie daran, den Reifendruck regelmäßig zu überprüfen.
- Benutzen Sie öfter das Fahrrad! Der umweltfreundlichste Weg ist der Radweg!
- Fahren Sie zusammen mit anderen oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit! Das ist geselliger und außerdem gut für die Umwelt.