

Tipps zum Energiesparen im Alltag



Steigende Energiekosten machen uns zu schaffen, Energiesparen ist in aller Munde. Deshalb hat der KAT einige der alltagstauglichsten Tipps zusammengefasst, ohne Anspruch auf Vollständigkeit aber mit der Erkenntnis, dass wir alle mit einer bewussteren Lebensweise einen großen Beitrag leisten können!

Derzeit startet die Regierung eine Energiesparkampagne und zeigt zahlreiche Einsparungsmöglichkeiten auf. Daraus zitiert:

„Die Einsparung ist bereits mit nur kleinen Verhaltensänderungen, einfachen Handgriffen und vor allem ohne großes Geld in die Hand zu nehmen möglich.“ ([Energiesparkampagne der Bundesregierung \(bmk.gv.at\)](http://energiesparkampagne.der.bundesregierung.at))

Handy & Co

- Ladegeräte nach Gebrauch aus der Steckdose ziehen
- Unnötige Apps und Fotos löschen - spart Speicherplatz und Akku
- Hintergrundprogramme stoppen
- Zeit zwischen Nutzung und Ruhemodus verkürzen
- Bluetooth, mobile Daten, Standort etc. - wenn möglich - abschalten
- Handy über Nacht ausschalten oder Flugmodus aktivieren

**Geräte abschalten statt Stand-by-Modus!
Alles, was gerade nicht gebraucht wird, vom Netz nehmen!
Steckdosenleisten mit Kippschalter nützen!**

In der Küche

- Wasserkocher nur mit der Menge, die man wirklich verbraucht, befüllen
- Größe von Topf und Herdplatte passen zusammen
- Bei Herdplatten und Backrohr die Restwärme nützen – rechtzeitig ausschalten oder zurückdrehen
- Backen ohne Vorheizen
- Töpfe & Pfannen mit einem passenden Deckel benützen
- Geschirrspüler immer voll räumen und mit „ECO-Programm“ fahren
- Im Kühlschrank reichen 7°
- Schnellkochtopf spart Energie
- Nur Ausgekühltes in den Kühlschrank
- Kaffeemaschine nach Nutzung abdrehen
- Kühlschranktür überlegt öffnen und möglichst schnell wieder schließen
- Kühlgeräte regelmäßig abtauen
- Heißluft im Backrohr verteilt sich besser und braucht weniger Energie

Wasserkocher, Kaffeemaschine, Eierkocher verwenden statt Zubereitung auf dem Herd!

Bei allem, was gekocht wird (Tee, Nudeln, Knödel) nur die wirklich nötige Wassermenge erhitzen - Mindestmenge!

Im Haushalt

- Wäschewaschen, wenn die Maschine voll ist, idealerweise mit Spar- oder ECO-Programm
- Gezielte Fleckbehandlung und Sparprogramm statt alles mit Intensivprogramm waschen
- Wäschetrocknen im Garten, am Balkon, im Schlafzimmer statt im Wäschetrockner
- Nicht alles muss gebügelt werden – oft genügt glattstreichen
- Ökoprogramme bei Geschirrspülern und Waschmaschinen verwenden
- Waschmaschinentemperatur absenken (z.B. von 60° auf 40°)

Im Badezimmer

- Kürzer und weniger heiß duschen statt baden
- Haar lufttrocknen statt föhnen
- Elektrische Zahnbürsten nur bei Bedarf auf die Ladestation stellen
- Wassersparende Duschköpfe und Armaturen verwenden
- Wasser beim Zähneputzen abdrehen
- Wassertemperatur überdenken. Genügt manchmal warmes statt heißes Wasser?

Beleuchtung

- Nur dort Licht, wo man sich aufhält!
- Bewegungsmelder installieren z.B. Kellerabgang, Garage, Eingangsbereich
- Tageslicht nützen: Arbeitsplätze, Schreibtische zum Fenster; Fenster frei machen von Vorhängen, Rollos etc.
- LED oder Energiesparlampen statt Halogenlampen
- Mehre kleine Lampen pro Raum lassen sich besser regulieren als eine große
- Leuchtkörper mit hoher Energieeffizienzklasse (A) kaufen
- Saubere Lampen leuchten besser

Helle Wände und Stoffe, allgemein helle Farben reflektieren Licht besser und schaffen Helligkeit!

In Wohn – Schlafräumen

- Türen und Fenster abdichten z.B. mit selbstklebenden Dichtungsstreifen
- Heizkörper regelmäßig entlüften und nicht abdecken (Vorhänge)
- Höhere Luftfeuchtigkeit z.B. durch Pflanzen lässt die Temperatur höher empfinden
- Innenraumtemperaturen in der Nacht absenken
- Bei Hitze:
 - Sonnenseitige Fenster beschatten
 - Fröhorgens und abends lüften statt Klimaanlage
 - Außenjalousien oder Rollos montieren
 - Tagsüber Vorhänge schließen
- Bei Kälte
 - Stoßlüften statt Fenster kippen
 - Pulli und Socken wärmen und sind gemütlich
 - Nicht alle Räume gleich beheizen – Türen dazwischen schließen
 - Zusatzdecken im Schlafzimmer verwenden

Niedrigere Raumtemperaturen sind Gewöhnungssache aber sparen enorme Heizenergie!

Mit programmierbaren Thermostaten kann die Temperatur abgesenkt werden, wenn niemand zu Hause ist!

Quellen und nützliche links

<https://www.wwf.de>

<https://www.verbund.com>

<https://www.bundesregierung.de>

<https://www.oesterreich.gv.at>

[Mission 11](#)

[Energiesparpotential in Haushalten \(bmk.gv.at\)](#)

[Energiesparkampagne der Bundesregierung \(bmk.gv.at\)](#)