

# Checkliste: So schonen Sie das Klima und die Haushaltskasse

Heizstoffe werden bis 2026 geschätzt bis zu einem Drittel teurer. Klimaschonendes Verhalten kann also nicht nur die Umwelt, sondern auch die Haushaltskasse schonen. Der Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands hat Tipps, die wir übersichtlich zusammengefasst haben. VON MAIKE WESSOLOWSKI (TEXT) UND CHARLENE SCHNIBBE (LAYOUT)



## Waschen und trocknen

- 1 Waschmaschine immer vollmachen (nur noch Handbreit Platz). Die Funktion „½“ reduziert zwar Wasser- und Stromverbrauch, aber nicht um die Hälfte.
- 2 Eco-Programme nutzen. Sie bedeuten längeren Einwirkzeit, also Waschkdauer, senken aber Waschttemperatur und so Stromverbrauch.
- 3 Die Hälfte des Stroms wird gespart, wenn Wäsche nicht bei 60, sondern nur bei 40 °C Grad gewaschen wird. „Kochwäsche“ wird häufig bei 60 °C Grad einwandfrei sauber. Für stark verschmutzte Wäsche Hygienespüler nutzen.
- 4 Möglichst hohe Schleuderdrehzahl (mind. 1200 Umdrehungen p. Min.) wählen, das beschleunigt das Trocknen. Wäsche an der frischen Luft trocknen/Keller/Dachboden. Trockner voll beladen. Nicht über trocknen. Für Bügelwäsche reicht „bügeltrocken“.



## Warmwasser

- 1 Duschen ist besser als Baden – wer das Wasser aber länger als zehn Minuten laufen lässt, kann ein Bad toppen.
- 2 Gute Sparduschköpfe sparen im Vergleich zu herkömmlichen Duschköpfen bis zu 60 Prozent Wasser und Energie, ohne Komfortverlust. Das Gleiche gilt für Strahlregler an Wasserhähnen („Perlatoren“).
- 3 Wasser beim Einseifen und Shampooieren nicht laufenlassen. Spart bis zu 50 Prozent Wasser, Energie und Geld.
- 4 Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand. Spülen per Hand: Wasser ins Waschbecken einlassen, nicht laufen zu lassen.
- 5 Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen („ECO“) dauern zwar etwas länger, sind aber effizienter und schonen das Geschirr. Einmal im Monat bei 60 °C spülen (Keimen vorbeugen) reicht.
- 6 Wasser nur so stark erwärmen, wie nötig. Im Warmwasserspeicher sind 60 °C Grad sinnvoll, beim Durchlauferhitzer 38 °C Grad.
- 7 Wasserhahn-Hebel immer nach rechts drehen (kalt). Auch Hebel der Mischbatterie in der Küche. Steht der Hebel mittig, springt jedes Mal die Heizung/der Durchlauferhitzer an, sobald der Hebel nach oben bewegt wird.



## Heizen und lüften

- 1 Beim Heizen bedeutet jedes zusätzliche Grad eine Steigerung des Verbrauchs um sechs bis zwölf Prozent. Richtwert: Wohnbereich 20 bis 22 °C Grad, Schlafzimmer 16 bis 18 °C Grad. Im Badezimmer 22 °C Grad.
- 2 Zum Aufheizen Thermostatventile nicht höher als auf die gewünschte Temperaturstufe stellen (zum Beispiel auf 5 statt auf 3), wird es nicht schneller warm, sondern am Ende wärmer, als man es haben möchte.
- 3 Wenn es im Zimmer zu warm ist, Heizung runter. Lüften dient nicht dazu, die Temperatur zu regulieren.
- 4 Heizung nachts herunterstellen (etwa Stufe 2), ebenso bei längerer Abwesenheit.
- 5 Für frische Luft und gegen Schimmel drei bis vier Mal am Tag Fenster ganz und gleichzeitig öffnen für fünf Minuten. Währenddessen Thermostatventile schließen. Bei Kipplüftung geht viel Energie verloren und das Risiko für Schimmelbildung steigt.
- 6 Heizkörper/Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.
- 7 Räume mit niedrigen Innentemperaturen sollten nicht durch geöffnete Türen „temperiert“ werden. Türen zu, nur bei einer Querlüftung öffnen.
- 8 Das Schließen der Rollläden über Nacht verringert die Wärmeverluste um rund 20 Prozent. Geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt.
- 9 Hohe Feuchtemengen nach dem Duschen, Kochen oder Bodenwischen direkt weglüften (Schimmelgefahr).



## Computer, TV und Co.

- 1 Wer Fernseher, Computer & Co. nicht nur mit der Fernbedienung abschaltet, sondern eine Steckdosenleiste mit Stromschalter nutzt, kann – als Vier-Personen-Haushalt – 50 bis 100 Euro pro Jahr sparen. Wer auf Schnellstartfunktionen verzichtet, kann fast 20 Euro Stromkosten einsparen.
- 2 Bei vielen Geräten kann man „Energiesparen“ einstellen. Bildschirme vom Fernseher und Computer dunkler einstellen. Wer die Helligkeit den Lichtverhältnissen anpasst, kann Stromverbrauch um über 50 Prozent senken.
- 3 Grafisch aufwendige, animierte Bildschirmschoner verursachen einen höheren Stromverbrauch als das Schreiben von E-Mails. Schalten Sie den Bildschirm also auch in den Pausen aus.
- 4 Monitore und Fernseher sollten keine direkte Sonneneinstrahlung abbekommen. Zimmerbeleuchtung dimmbar machen. Das spart doppelt.
- 5 Geräte und Komponenten ausschalten, wenn Sie sie nicht genutzt werden (Zeitschaltuhr). Beispiel: WLAN-Funktion des Routers ist nur dann nützlich, wenn Sie WLAN benötigen.



## Licht

- 1 Glühlampen/Halogenstrahler durch LEDs ersetzen, reduziert den Stromverbrauch um bis zu 80 Prozent. Höherer LED-Preis wird normalerweise schon im ersten Jahr eingespart.
- 2 Rentner, Geringverdiener etc. können einen kostenlosen Haushaltsbesuch vereinbaren und erhalten LED-Lampen als Soforthilfe. Kontakt: Peer Fehse, ☎ 0471/3093406, umweltscouts@foerderwerk-bremerhaven.de, <http://foerderwerk-bremerhaven.de/stromspar-check/>
- 3 Licht aus, wenn man auch nur fünf Minuten den Raum verlässt, es lohnt sich! Ein- und Ausschalten verursacht weder einen höheren Stromverbrauch noch senkt es die Lebensdauer von LED-Lampen.
- 4 Tageslicht nutzen, beispielsweise Ess-tisch nah am Fenster aufstellen.
- 5 Nur dort Licht machen, wo es gebraucht wird, übrige Zimmerbereiche besser weniger stark ausleuchten.
- 6 Weiße Wände und helle, gut reflektierende Lampenschirme wählen.
- 7 Automatische Zeitschaltuhren können Kosten für (weihnachtliche) Beleuchtung massiv senken. Gibt es für drinnen und draußen.



## Kühlen und gefrieren

- 1 Die richtige Temperatur: +7 °C Grad Kühlschrank, -18 °C Grad Gefrierschrank.
- 2 Eis an den Wänden vom Gefrierfach entfernen. Eine Schicht von nur fünf Millimetern erhöht den Stromverbrauch um bis zu 30 Prozent. Um Verreisen zu verhindern, Lebensmittel abgedeckt, verpackt oder in Kunststoffbehältern lagern.
- 3 Kühlschrank- und Gefrierschrank nur kurz öffnen. Was wo liegt, auf einem Zettel notieren, um Lebensmittel schnell zu finden.
- 4 Speisen erst abgekühlt in den Kühlschrank stellen. Gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen (nicht Mikrowelle/Herd).
- 5 Kühl- und Gefriergeräte an einem möglichst kühlen Platz aufstellen (nicht neben Herd).
- 6 Abluftgitter freihalten. Aufgestaute Wärme erhöht den Stromverbrauch.



## Kochen und backen

- 1 Immer das richtige Gerät wählen: Kleine Portionen = Mikrowelle. Größere Mengen = Wasserkocher, Herdplatte und Backofen. Brötchen lassen sich auf einem Toaster mit Brötchenaufsatz effizienter aufbacken als im Backofen.
- 2 Wasser für Tee, Kaffee oder Brühe immer im Wasserkocher heißmachen, nur benötigte Menge.
- 3 Bei der Wassermenge, die zum Kochen von Gemüse, Kartoffeln oder Eiern eingesetzt wird, ist weniger mehr. Es reicht, wenn der Boden des Kochtopfs gut mit Wasser bedeckt ist.
- 4 Wasserdampf im Topf ist bei Kochen mit Deckel genauso heiß wie das kochende Wasser.
- 5 Töpfe mit Deckeln nutzen: Das allein senkt den Stromverbrauch um bis zu 30 Prozent.
- 6 Schnellkochtopf reduziert bei Speisen mit langer Gardauer oder für größere Mengen den Stromverbrauch um bis zu 50 Prozent.
- 7 Immer den kleinstmöglichen Topf wählen, nicht zu große Platte wählen (reduziert Stromverbrauch um ein Drittel).
- 8 Die volle Hitze wird nur für das schnelle Ankochen benötigt. Für die anschließende Kochzeit kann die Platte meist auf eine niedrige Stufe zurückgeschaltet werden.
- 9 Beim Backen, wo es das Rezept zulässt, lieber Umluft statt Ober-/Unterhitze wählen.
- 10 Ofentür nur so oft wie nötig und immer so kurz wie möglich öffnen.
- 11 Beim Einschalten der Dunstabzugshaube ist nicht gleich die höchste Stufe erforderlich.
- 12 Das Zubereiten von Speisen benötigt bis zu 15 Prozent weniger Strom, wenn die Herdplatten (nicht Gas oder Induktion) frühzeitig ausgeschaltet werden (Plattennachhitze).
- 13 Auf Fertiggerichten wird oft Vorheizen empfohlen, das kostet viel Energie. Verzicht geht – außer bei einigen Kuchen, die ohne Vorheizen nicht gelingen.
- 14 Wie beim Kochen empfiehlt sich auch beim Backen das Nutzen der Restwärme (einige Minuten vor Ende der Garzeit).
- 15 Jedes elektrische Gerät braucht Strom. „Brauche ich das Gerät wirklich?“ „Welche zusätzlichen Stromkosten erwarten mich?“ „Kann und will ich mir diese Kosten in den nächsten Jahren leisten?“ Bei gebrauchten Geräten sollten verlässliche Angaben über den Stromverbrauch vorhanden sein, sonst zahlt man drauf.

## „Wasser frisch gepappt“

In Deutschland werden pro Sekunde 556 Einweg-Plastikflaschen gekauft, was sich zu einer Menge von 17,4 Milliarden Flaschen im Jahr summiert (Stand 2021, Quelle: Deutsche Umwelthilfe). Durch den Umstieg auf Leitungswasser kann nicht nur dieser riesige Berg Müll verkleinert werden, sondern man spart auch jede Menge Geld: Flaschenwasser kostet ab 13 Cent pro Liter, Leitungswasser dagegen nur rund 0,2 Cent pro Liter. Zudem Regenwasser für das Gießen von Blumen auffangen und so Frischwasser sparen.

